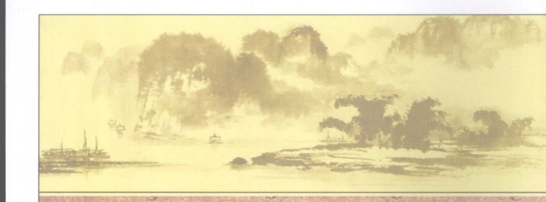

主编 余秉颐 李季林
佛家金言
刘良琼 编著
FO JIA JIN YAN
古典金言系列丛书
安徽人民出版社



古典金言系列丛书

佛家金言　定价：18.00元
道家金言　定价：14.00元
四书金言　定价：18.00元
五经金言　定价：18.00元


ISBN 978-7-212-03194-7
9 787212 031947 >

定价：18.00元



古典金言系列丛书

佛家金言

刘良琼 编著

主编 余秉颐 李季林

安徽人民出版社

责任编辑：黄　刚　周子瑞　　　装帧设计：宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

佛家金言/刘良琼编著.—合肥：安徽人民出版社，2007.12
ISBN 978-7-212-03194-7

Ⅰ.佛…　Ⅱ.刘…　Ⅲ.佛教—通俗读物　Ⅳ.B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第193311号

佛家金言

刘良琼　编著

出版发行：安徽人民出版社
地　　址：合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场　邮编：230071
发 行 部：0551-3533258　3533292
编 辑 室：青年读物编辑室
经　　销：新华书店
照　　排：合肥市中旭制版有限责任公司
印　　刷：合肥中德印刷培训中心印刷厂
开　　本：880×1230　1/32　印张：9.75　字数：160千
版　　次：2008年1月第1版　2008年1月第1次印刷
标准书号：ISBN 978-7-212-03194-7
定　　价：18.00元

序

奉献在读者面前的这套丛书，由《四书金言》、《五经金言》、《道家金言》、《佛家金言》四部著作组成。它是我们尝试着把中国传统学术思想大众化、通俗化的一项成果。我们试图将中国儒、道、佛三家典籍中的若干精粹内容，以及我们研读这些内容时所产生的感悟，奉献给广大读者。为此，我们从三家的典籍中精选条目，按思想内容分类，对原文中比较深奥、冷僻的字、词、句做出注释，并且将文言文翻译成白话文，以期帮助读者朋友准确、深入地领会原文所表达的意义。与此同时，我们结合当前的时代背景、社会现实和个人的生活体验，以“感悟”的形式，将我们从这些条目中所受到的启迪和教益提供给广大读者，以期与读者朋友进行思想交流。另外，书中特别设有“读者心得”栏目，有兴趣的读者朋友可随时记下自己的所思、所感。

本丛书的思想内容和写作风格，读者朋友在阅读过程中自会领略，无需由我在此预做介绍。现仅就以下方面，做一必要的简单说明。

首先要说明的是，我们编撰这套丛书是基于如下的信念：中国传统文化的主流儒、道、佛三家的思想精华不仅是人类文明史上的珍贵遗产，而且是当今人类社会生活中鲜活的精神资源。儒、道、佛三家的典籍中都深蕴着高明、博大的人生智慧，这些典籍绝不仅仅是“故纸堆”。只要我们采取科学、合理的态度对待这些典籍，就一定能够从中吸取有益于现代人类的丰富智慧。这种古老而又常

新的智慧，小而言之对于我们正确处理个人学习、工作、生活中的各种问题，大而言之对于我们培育民族精神、建设中华民族的共有精神家园，都具有重要的现实意义。

其次我们要做出的说明，是关于本丛书名中的“金”、“言”二字的。

所谓“金言”的“金”，是就作者的理解而言的。“金言”该是价值很高、掷地有声的语言，作者在选取条目时，当然是尽量按照这样的标准去选的。但是限于我们的水平，同时也由于人皆难以完全避免“见仁见智”之偏，我们选取的条目未必全都符合“金言”应有的标准。对此，请读者朋友谅解，并欢迎给予指正。

所谓“金方”的“言”，是在广义上使用的。本丛书中的“言”不仅包括语录式的格言、箴言等语言形式，而且也包括叙事式的故事、散文等语言形式。而丛书中无论是语录式的“言”还是“叙事式”的“言”，都能够体现中国学术典籍的一个突出的基本特点——思想精深、言简意赅。此外，我们还有意选取了若干“大白话”式的条目，这样做既是为了便于一般读者理解，同时也是为了表明“高僧只说家常话”也是中国传统学术的特点之一。

本丛书的出版，不仅是多位作者通力合作的结果，而且是安徽人民出版社多位编辑通力合作的结果。在较短的时间内，他们编辑出版了这套丛书。他们认真、负责的态度和细致、高效的工作，确实令人感佩。在此我谨代表丛书全体作者向所有参与丛书编辑工作的同志致以深切的谢意！在丛书的编撰过程中，我们参考了前人和时贤的研究成果，在此一并表示感谢！

至于这套丛书的价值究竟如何，它在哪些方面还有待于改进、提高，我们衷心地期待着读者朋友们的评判、指教。

余秉颐

2007年12月

前　言

在日新月异的高科技成果进入现代人生活的同时，我们还应该让积淀深厚的历史文化伴随着我们的生活。因为我们的生活不仅需要物质的享受，而且同样(甚至更加)需要精神的陶冶。而在可以陶冶我们精神的历史文化资源中，佛教文明是一份弥足珍贵的遗产。佛教是世界三大宗教之一，历史悠久，影响深远。佛教文明所蕴藏的深邃的人生智慧，至今仍然能给我们以启迪，教我们以哲理。佛学一代宗师赵朴初在谈到佛家“五戒十善”的准则时，说：“假使人人依照五戒十善的准则行事，那么，人民就会和平康乐，社会就会安定团结，国家就会繁荣昌盛，这样就会出现一种和平安乐的世界，一种具有高度精神文明的世界。这就是人间佛教所要达到的目的。”他还精辟地指出，佛教是具体解决人生问题的宗教。诚然，在工作和生活中，在待人和接物时，当我们面临人生困惑之际，古老的佛家智慧可以使我们烦躁的心灵归于平静，迷茫的行为得以匡正。

不过，佛教典籍博大精深，文字表述简约深赜，不易为一般群众理解、领悟。为发扬赵朴初大师所倡导的“人间佛教”的优越性，使佛家的智慧能够贴近并且被应用于广大人民群众的实际生活，我们从佛教典籍中选取部分精粹内容集为本书，书中对冷僻难解的字、词和佛教术语做出注释，对深奥幽玄的佛理进行阐释，将典籍中的原文翻译成通俗易懂的白话文，而且还结合编撰者的理解

发表了或长或短的感悟，以期与读者朋友沟通、交流，共同从古老的佛教典籍中吸取有益于现代人类生存、发展的智慧。

编撰者虽尽心尽力，力求“注释”和“译文”准确无误，“感悟”言之有物，但限于水平，书中难免会有不妥之处。对此，敬请读者朋友批评、指正。

古典金言系列丛书编委

目 录

一、大千世界

(一)无造物主

(二)诸行无常

(三)因果相续

二、世间善恶

(一)善恶心生

(二)慈悲为怀

(三)善恶有报

三、身心修养

(一)养性之道

(二)养身之术

(三)处世之方

四、闻思修慧

(一)学中求智

(二)事中见理

(三)生死流转

五、佛家故事

一、大千世界

我们常说的"世界"这个名词，就来自佛教。《楞严经》云："过去、未来、现在为世"，"东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上下为界"。可见佛教所说的"世界"，包括了无穷无尽的时间和广漠无际的空间。

佛教是怎样理解这个世界的？作为宗教，佛教对世界的理解当然不是唯物的。但是，如果以为佛教对世界的认识完全是"有神论"的，以为这种认识没有可取之处，那就完全错了。其实，佛教对世界的认识包含着合理的成分，其中有些观点还是相当深刻的。就拿佛教重要的基本理论"缘起论"来说，它所提出的十一种意义，[①]包含着以下几个主要观念：

1."无造物者"观念。佛教认为世界不是由某个造物主创造的，而是由种种因缘和合而生的。天地万物，包括有情众生都是因

① 所谓"缘起"是梵文 Pratityasamutpada 的意译，亦译为"缘生"，意思是一切事物都处于因果联系之中，都依一定的条件而产生和变化。关于"缘起论"的十一种意义，《分别缘起初胜法门经》说："诸缘起义略有十一，如是应知：谓无作者义是缘起义，有因生义是缘起义，离有情义是缘起义，依他起义是缘起义，无动作义是缘起义，性无常义是缘起义，刹那灭义是缘起义，因果相续无间绝义是缘起义，种种因果品类别义是缘起义，因果更互相符顺义是缘起义，因果决定无杂乱义是缘起义。"

缘和合的产物。①

2."无常"观念。佛教认为一切都不是永恒的，而是变动不居、生灭不已的，那种以为事物恒常不变的观念(即"常见")是错误的。

3."因果相续"观念。佛教认为事物之间普遍地存在着因果联系，这种联系相续不断、法则井然。

这几个主要观念，反映了佛教对于世界的基本认识。

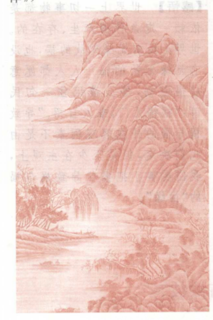


① 有情：梵语 sattia(音译"萨埵")的意译，指人和一切有情感的生物，即众生。

(一)无造物主

1. 诸法由因缘生

诸法由因缘生。(《五分律》)



读者心得:

【注释】 诸法:泛指一切事物。"法"是佛学的最基本概念,梵语 Dharma(音译"达摩")的意译,其意义是:一、指佛的教法或称佛法。二、泛指一切事物,包括现象的、本体的、物质的、精神的。三、也可指佛教的教义、规范,或者指僧人诵经礼拜替人祈福超度的宗教仪式。

因缘:梵文 Hetu-Pratyaya(音译"尼陀那")的意译。"因"指原因,"缘"指条件,表示事物的起因。

生:即发生。

【译文】 世界上的万事万物、一切现象的发生都有原因和条件。

【感悟】 寥寥六个字,高度概括地表达了"缘起论"的根本理念:万事万物都基于一定的原因和条件而产生。可以说,佛教的所有教义都源于这种"缘起论"思想。这个根本理念,倒是和认为天地万物不处于造物主的掌控之中,而处于一定的因果联系之中的无神论思想有相吻合之处。

2. 皆有由缘

历观古今祸福之证，皆有由缘。（孙绰《喻道论》）

读者心得：

【注释】 证：即事例。

【译文】 一一地考察、研究从古至今降祸降福的具体事例，可以看出，它们都毫无例外地具有一定的原因和条件。

【感悟】 世界上一切事物都是依赖一定条件而产生、存在的。世界上没有无缘无故的祸，也没有无缘无故的福。人人都愿意趋福避祸，那么请记住一句民谚："祸福无门，唯人自招。"导致祸与福的外在客观因素不是由我们决定，但是至少在主观上，我们要善于把握住导致祸与福的"由缘"。

3. 此有故彼有

言因缘者，此有故彼有，此生故彼生。（《大乘稻芊经》）

读者心得：

【注释】 言：说。 有：存在。 生：产生。

【译文】 所谓因缘就是说，这个事物的存在能够导致那个事物的存在，这种现象的产生会引起那种现象的

产生。

【感悟】 这里强调的是世界上不存在没有一定原因、没有一定条件的事物。缘起论者不仅否认存在着创造宇宙万物的主宰，而且认识到任何事物的产生都不是出于偶然，而是受因果规律支配的。这显然比有神论者的“上帝创造世界”的理论高明很多。

4. 击鼓而发声

有为诸法从因缘而生，譬如由于击鼓而发声。(《清净道论·说见清净品》)

读者心得：

【注释】 有为：梵文 Samskrta 的意译，原意为“造作”、“有所作为”，也称“有为法”，与“无为”相对。泛指一切处于相互联系、生灭变化中的现象，特指人的动作行为。

【译文】 人的一切行为的发生，都是由一定的原因和条件决定的，就好像是因为击了鼓，鼓才发出了声音。

【感悟】 这不仅是一般性地说明原因和条件的重要作用，而且十分形象地说明了人行为的发生离不开一定外在因素的作用。因此我们观察、分析人的行为时，不可忽视外在因素(其中最重要、最深刻的是社会因素)对

他的影响和制约。

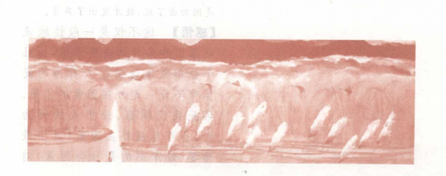
5. 譬如父子

譬如父子，父生故名为子，生子故名为父。（《大智度论》卷三十一）

读者心得：

【译文】 事物之间的关系如同父子关系一样，儿子之所以是儿子，是因为有父亲生了他；而父亲之所以是父亲，是因为他生出了儿子。

【感悟】 又是一个形象的比喻，它说明了事物之间的相对性原理。从时间上看，当然是先有父而后有子；但是从相互关系看，无父固然无子，而倘若无子，则父也不成其“父”。他们是相互依存、互为前提的。事物之间有着千丝万缕的联系，每个事物的存在都不是孤立的，都是相对的，这可是辩证法中的一个十分重要的思想。



6. 不住自性

诸法虽生，不住自性，是故无性。如婴儿定住自性者，终不作匍匐乃至老年。(《中论·破行品》)

读者心得：

【注释】 性：即性质。

不住：亦称“无住”，指事物不会凝住于自身不变的性质，人的认识也不应执著于固定的观念不变。

自性：梵文 Svalaksana 的意译，指诸法各自具有的真实不变、清纯无杂的个性。

匍匐：爬，手足并行。

【译文】 一切事物的产生虽然有确定的原因和条件，但是它们却不会凝住于自身现有的性质而长此终古，所以事物没有自己固定不变的性质。这好比婴儿出生的时候是婴儿，但不会始终在地上爬行至老年。

【感悟】 比喻得太形象了！这个世界上，除了“变化”是永恒的，其他一切都不是永恒的。古希腊哲人赫拉克利特说得好：“人不能两次踏入同一条河流。”流动的河水是“无住”的，万事万物是“无住”的，因此我们的思想也就应该是“无住”的——要看到事物的变化和发展，而不能永远地定格在某一点上。

7. 诸法因缘故生

一切诸法，因缘故生，因缘故灭。（《大般涅槃经》卷二十八）

读者心得：

【译文】 一切事情，都随着原因和条件的变化而发生，也会随着原因和条件的变化而消失。

【感悟】 由于世界的复杂性，在特定的条件下，这样的"因"会产生这样的"果"；但是如果条件变化了，同是这个"因"就可能产生另外的"果"。所谓"因时制宜"、"因地制宜"、"因人而异"、"因材施教"等都是以这个道理为依据的，而教条主义、机械唯物主义是注定了要处处碰壁的。

8. 因缘相假

前后相生，因也；现相助成，缘也。诸法要因缘相假，然后成立。（《维摩诘经·佛国品》）

读者心得：

【注释】 相生：相互促成。 相假：相互依赖。

【译文】 所谓"因"，是指前一事物促成后一事物的产生，同时后一事物也使前一事物发生变化；所谓"缘"，是指此一事物辅助另一事物的产生，同时另一事物也使此一事物发生变化。万事万物都互为条件、互相作用、互

相联系、互相转化，然后才有了这个世界的存在。

【感悟】 “相生”一词用得好，或者说这个“相”字用得好！“前因”固然可以导致“后果”，而“后果”一旦产生，也可以促使“前因”发生变化。前后相生，因缘相假，这个思想是精辟的，它的辩证色彩是强烈的。

(二)诸行无常

1. 五阴和合

观五阴无我，无我所，是名为空。(《大智度论》卷五)

读者心得：

【注释】 观：观察、看出。

我：梵文 Atman(音译“阿特曼”)的意译，相当于自我、物体自性，指支配人和事物的内部主宰者，与日常生活中人们常用的“我”字在意义上有区别。

五阴：即“五蕴”。所谓“蕴”是梵文 Skandha 的意译，意思是“类别”。“五蕴”包括：1.“色蕴”(梵文 Rupa 的意译，指组成身体的物质)；2.“受蕴”(梵文 Vedana 的意译，指随感官生起的苦、乐、忧、喜等感情)；3.“想蕴”(梵文 Samjna 的意译，指种种意念)；



4. “行蕴”（梵文 Samskara 的意译，指行为活动）；5. “识蕴”（梵文 Vijnana 的意译，指认识活动）。此五蕴广义上可以指物质世界（色蕴）和精神世界（其余四蕴）的总和，是佛教教义研究的基本对象。

【译文】 看出由五蕴和合而成的世界没有绝对“我”，也没有“我”单独存在的场所，这就是（佛家所说的）“空”。

【感悟】 一切皆由“五蕴”和合而成，由物质性的因素与精神性的因素和合而成。“我”也是和合的产物，既然如此，便没有一个单一的、纯粹的、绝对的“我”。佛家所说的“空”，其实是用“五蕴和合”之说既否定了整个世界的“造物主”的存在，也否定了世界上每一个绝对“自我”的存在。

2. 非别有真主宰

诸法皆从缘生耳，无别有真主宰之者，故无我也。（《维摩诘经·佛国品》）

读者心得：________

【注释】 别有：另外有。

无我：梵文 Niratman 的意译，又译作“非我”、“非身”，是对“我”的否定，佛教根本理念之一。它否定世界上有物质性的实在自体，否定“我”的实体的存在。

【译文】 所有事物都是依据一定的因缘产生的，并没有一个真正的主宰，既然一切事物都是因缘和合而生，所以这个世界上没有一个绝对的、起主宰作用的自我，即“无我”。

【感悟】 世界上的一切事物都是因缘和合的产物，人是万物之一，所以，也是因缘和合的产物。既然这样，人就不是一个绝对的、独立的实体。世界没有真正的主宰，人也不是一个绝对独立的自我，一切都由因缘和合而生成，并且永远处于因缘和合之中。因此，我们在人生的道路上也应该追求因缘和合。

3. 不自在故无我

一切法皆属因缘，属因缘故不自在，不自在故无我，我相不可得故。（《大智度论》卷二十二）

读者心得：

【注释】 相：指相状和性质。

【译文】 世界上万物的存在、产生都有一定条件，既然是这样，所以不是自我存在的。因为不是自我的存在，所以是“无我”。那种绝对的“我”的性质也就不可得知了。

【感悟】 “无我”其实是要求人们正确地看待社会和人生。既

然没有“我”，那么对世间一切事物就不要强执为“我”。只有领悟“无我”的道理，才能外不迷于境、内不迷于我，所以要好好体会、领悟“无我”的真谛，解除对“我”的执迷不悟。

4. 生命与身体

生命与身体，苦受与乐受，只是一心相应，刹那迅速而灭。纵使存续了八万四千小劫的诸天，也不得二心生存于一起。(《清净道论·说道非道智见品》)

读者心得：

【注释】 刹那：梵文 Ksana 的音译，指极短的时间。

劫：“劫波”(梵文 Kalpa 的音译)的略称。意指“远大时节”，是佛教所规定的一种极长的时间单位。从天地的形成到毁灭叫做一“劫”。

【译文】 人的生命和身体所受到的苦痛和快乐，都只是心中的一种感觉和认识，很快就会消失。即使能够历经再多的时间，也不可能产生另外的一种感觉和认识。

【感悟】 有人说：幸福是一种感觉。这句话虽然有夸大主观精神作用之嫌，却说明了良好、健康的心态对于人们的生活是多么重要。我们要培养乐观、开朗的人生态度，不要放大个人的痛苦，努力做一个自己快乐并且能够给别

人带来快乐的人！

5. 我执若芭蕉

不解空无我，信愿皆不实，由他信心生，可由不信。我执若芭蕉，安可做梁柱？堂殿功未完，不风雨而倾。（《宗喀巴显密修行次第科颂》）



【注释】 我执：执著地专注于“我”的存在而不能解脱。

【译文】 不懂得“无我”的道理，信仰和愿望都不是真的。懂得“无我”的道理，就生出了真的信仰之心。“我执”的思想就像那不实的芭蕉茎叶，怎么能当作房子的梁柱呢？如果那样，房子尚未完工，还没等刮风下雨，就会倒塌了。

【感悟】 人们如果想活得有意义，活得自由自在，就必须打破“我执”（即执著于自我）的思想。妄执“有我”，是人生一切不快乐的源头。消除“我执”，化小我为大我，处处想到他人、国家、民族的利益，“心底无私天地宽”，以“无我”的精神为社会多作贡献，我们的生活就会有价值、有乐趣。

6. “我”是虚妄之根本

迷人既贪存日虚荣虚利，此乃有中之空也，又贪殁后虚名虚利，此乃空中之空也。皆由自执为我不悟。“我”是虚妄幻累之根本，孰能思之？（《法藏碎金录》）

读者心得：

【注释】 迷人：即痴迷之人。

存：生存。

【译文】 痴迷的人既贪图生前虚浮的荣誉和利益，这是“有”中的“空”，又贪图死后虚浮的名利，这是空中的“空”。这都是由于执著于“自我”而不能有所觉悟而造成的。“自我”是带来虚名虚利之累的根本原因，有谁能够想到这一点呢？

【感悟】 提倡“无我”精神，可以使人们摆脱名缰利锁而追求高尚、快乐。对于每一个“我”来说，无论是生前的还是身后的名利，其实都不是人生的真价值所在。人们往往是在去医院看望濒危的病人或去殡仪馆参加悼念活动时，才会凄凉、感慨地认识到这一点，但是不久，一些人就会忘记了当时的感受，重新回到追逐名利、虚荣的怪圈里去了。所以我们要不时地告诫自己：早点摆脱对于“自我”、对于名利的痴迷执著，早点让人生高尚起来，让生活快乐起来！

7. 诸行无常

诸行无常，是生灭法。（《大般泥洹经》卷下）

读者心得：

【注释】 行：指一切精神现象和物质现象的生起和变化活动。

无常：梵文 Anitya 的意译，即没有常住性。

生灭：实际上包括“生、住、异、灭”四种含义，一个现象的产生叫做“生”；当它存在着作用的时候叫做“住”；虽有作用而同时在变异叫做“异”；现象的消失叫做“灭”。

【译文】 世间一切事物，都处在生起、变异、坏灭，不停迁移变动的过程中，没有恒常的存在。这就是生灭现象的规律。

【感悟】 佛教把主张“有恒常不变的事物”的见解叫做“常见”，认为这是一种错误的见解，并且针锋相对地提出了“诸行无常”的观念。“无常”（世间没有恒常不变的事物）被佛家视为事物生灭变化的规律。这种反对形而上学、提倡辩证法的态度，是高度发达的佛家智慧得以产生的重要原因。

8. 水流不常满

水流不常满，火盛不久燃，日出须臾没，月满已复缺，尊荣豪贵者，无常复过是。(《罪业报应经》)

读者心得：

【注释】 须臾：即片刻。

过：经历。

【译文】 流淌着的水不会经常是满的，旺盛的火不可能永久燃烧，日出只是片刻就消失了，月满时其实已经开始月缺了。尊荣豪贵也是变化流动的，不会总是如此。

【感悟】 一切事物都在变化、发展，自然界如此，人类社会也是如此。“风水轮流转”，“三十年河东，三十年河西”，说的就是这个道理。所以人对于一时的得意或失意都不必太在意。



9. 一切行无常

一切行无常，生者必有尽，不生则不死。（《增一阿含经》卷十七）

读者心得：

【译文】 世间一切现象都不是固定不变的，有生命的事物必然会有命尽的时候，没有生命也就没有死亡。

【感悟】 既然人生无常，人生短促，那么人活着就要珍视生命的价值，利用有限的光阴，多做有利于他人、有利于社会的事，同时养成高尚、健康的生活方式。这才是真正的享受生命、享受生活。

10. 众生贵贱不足

一切众生，贵贱不足。虽有尊贵，而为恶者，犹名下贱；若卑鄙人，能为善事，便为豪贵。（《摩登女经》）

读者心得：

【注释】 众生：梵文 Sattva（音译"萨埵"）的意译，指众多有生命者，包括天、人、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生六种（即"六道"）。

足：充实、完备。

【译文】 一切有生命的东西，没有贵贱之别，因为贵贱的区分本来就是没有充足理由的。尽管是地位高贵的人，如果去干了坏事，仍然是下贱的；即使是地位低下的人，如果能够做好事，就是尊贵的人。

【感悟】 人与人之间在本质上

应该是完全平等的，社会地位方面的贵贱之别是社会不平等的表现。所谓高贵的人，会有卑劣的恶行；所谓卑贱的人，会有高尚的善举；这说明了社会地位的贵贱之分是没有道理的、不足取的。

11. 人心平等

天平等故常覆，地平等故常载，日月平等故四时常明，涅槃平等故圣凡不二，人心平等故高低无争。（《五灯会元》卷十二）

读者心得：

【注释】 心：梵文 Citta（音译“质多”）的意译，泛指一切精神现象。

常：恒常、永远。

覆：覆盖。

载：承载。

涅槃：梵文 Nirvana 的音译，曾译为“泥日”、“泥洹”，意指灭、灭度、寂灭、安乐；又称为“般涅槃”、“般泥洹”。这是佛教全部修习所要追求的最高理想，指“熄灭”生死轮回以后而达到的一种精神境界。

不二：对一切现象无分别，即超越各种区别。

【译文】 因为苍天是平等的，所以它能够永远覆盖着万物；因为大地是平等的，所以它能够永远承载着万物；因为日月是平等的，所以它能够一年四季照亮着天地；因为涅槃是平等



读者心得：

的，所以圣人和凡人没有区别；因为人心是平等的，所以高下之间不值得争执。

【感悟】 平等，是人类自古梦寐以求的理想。平等是关于人与人之间的关系和社会地位的一种观点和信念，也是人与人之间关系应有的合理状态。任何宗教都主张人与人平等，佛教同样大力宣扬平等思想。宋代高僧清远说："若论平等，无过佛法，惟佛法最平等。"佛教不赞成通过社会变革的手段实现人间的平等，而主张人们回避"现世"生活中的不平等，追求"来世"的平等。这些观念从本质上说当然是消极的、保守的。但是，佛教的平等思想不仅在历史上曾经产生过积极作用，而且至今仍然是人类平等思想宝库中的珍贵遗产。

(三)因果相续

1. 各各为因,各各为果

一切法各各为因,各各为果,是名因果相。(《大智度论》卷三十一)

读者心得:

【注释】 各各:各自。

【译文】 每一个事物和现象都可以是原因,也可以是结果,这就叫做"因果相"。

【感悟】 事物之间的关系是相对的,在因果关系的链条中,甲事物是乙事物的原因,同时乙事物就是甲事物的结果。例如师生关系,有老师则有学生,有学生则有老师,二者互为因果。认识因果关系的这种相对性,有益于我们在工作和生活中正确地分析问题、解决问题。

2. 果不俱因

果不俱因,因因而果。因因而果,因不昔灭。(《物不迁论》)

读者心得:

【注释】 俱:全、都。

昔灭:"昔"即从前。"灭"即完、尽。

【译文】 结果和原因不全是对应的,多个原因可以导致一个结果。正因为如此,原因总是在结果之前存在而

永远不会完结。

【感悟】 多因一果是因果关系中的一种现象。这个道理也闪烁着辩证思维的火花，它给我们的启示是：多方面、多角度地思考问题，是解决问题的重要方法。

3. 从微至著

因果相承，从微至著，通名为渐。（《华严一乘教义分齐章》卷一）

读者心得：

【注释】 微：细微。

著：显著。

渐：逐渐。

【译文】 原因和结果是前后相承接的，事物的发展是从细微到显著的，这一过程通称为“渐”，即逐渐发展、壮大的过程。

【感悟】 事物的变化、发展不是一蹴而就的，而是一个渐进的过程。这个渐进过程就是量的积累的过程，当量积累到一定程度时，结果就产生了。唯物辩证法称此为“从量变到质变”，并且将其列为辩证法的三大基本规律之一。佛教虽然没有能提出“量变到质变规律”，但是这种“从微至著”的观念，与“从量变到质变”的思想有一致之处。

4. 因果有知

欲知过去因者，见其现在果；欲知未来果者，见其现在因。（《因果经》）

读者心得：

【译文】 要想了解过去已发生的某事情的原因，可以从此事现在的结果中去寻找；要想预知某事情将来的结果，可以从此事现在发生的原因去看。

【感悟】 今天之所以会发芽，是因为过去先有了种子；将来会有苹果吃，是因为现在种下了果树。说因果只为明因果，知轮回才能出轮回。往日的作为，决定了现在的命运；今日的作为，决定了未来的状况。明白了事物之间的因果联系，我们就明白了应该做什么，不应该做什么。




5.诸报从业起

一切诸报，皆从业起；一切诸果，皆从因起；一切诸业，皆从习起。(《华严经·入法界品》)

读者心得：

【注释】 业：梵文 Karma(音译“羯摩”)的意译，指人的行为、语言、思想等各个方面的活动，包括身、口、意三方面，称为“三业”。行为活动叫做“身业”；语言活动叫做“口业”；思想活动叫做“意业”。这些“业”又分为善、不善、非善非不善三种。

【译文】 一切报应都是从人的所作所为生出的；一切结果都是从原因生出的；一切行为都是从习性中生出的。

【感悟】 佛教认为“业”产生后不会消除，它必然要导致一定的结果，并且同类的因会导致同类的果。因此人必须对自己的行为(“业”)负责。我们不要把“业报”简单地视之为迷信。至少“你种下某种性质的因，就会导致某种性质的果”这个观念已经是对宿命论思想的某种否定，已经体现了在“业报”面前人人平等的思想。

6. 已作不失

已作不失，未作不得。(《瑜伽师地论》卷三十八)

读者心得：

【注释】 失：丢失、错过。
得：获得。

【译文】 已经做过的事情就不会是错过的事情，就会有一定的结果，没有做的事情就不会获得什么结果。

【感悟】 如果不付出则不会有任何的结果，那么我们不要指望不劳而获，而应该相信“功夫不负有心人”，相信“临渊羡鱼，不如退而结网”，通过实际行动去追求我们所需要的结果。

7. 橘子因橘而生

譬如橘子因橘而生，从酢而甜，人为橘故种植是子，是子根茎花叶生果皆悉不酢，时到果熟，酢味则发。如是酢味非本无今有，亦非无缘，乃是过去本果因缘。身口意业亦复如是。(《优婆塞戒经·杂品》)

读者心得：

【注释】 酢：同“醋”，指味酸。

【译文】 橘的种子是从橘子生出的，橘子从酸味转为甜味，人们为了得到甜橘而种下橘的种子，从种子到长出根茎、花蕾、叶子直到结出果子都不酸，待到果子成熟时，才有酸味。像这样本来没有酸味现在有了酸味，也不是没有原因的，这是过去的原因造成现在的结果。所有的行为活动、语言活动、思想活动都是如此。

【感悟】 俗话说:“栽什么树苗结什么果,撒什么种子开什么花。”春华秋实,春种秋收,这是自然界中植物生长的规律。人类社会是从自然界分化而来的,它也具有这种客观的规律性。而人既属于自然界,又属于人类社会,因此人的各种活动同样表现出这种因果联系。

二、世间善恶

"善是助道之缘,恶是敗道之本。"[1]佛家所有教义的根本精神在于止恶扬善。

佛家对人的行为的基本要求是:"诸恶莫做,众善奉行。"去恶行善,通过修行使自己的思想和精神变得纯洁、高尚,这就是佛教,这就是佛的根本教诲。由此可见,"善恶"问题在佛家心目中处于何等重要的位置。

佛教认为世间善恶皆由人"心"而生,称一切善心为"大善地",即菩萨心;称一切恶心为"大不善地",即蛇蝎心。从总体上说,佛教将一切符合佛教义理的思想和行为都叫做"善",将一切不符合佛教义理的思想和行为都叫做"恶"。相对地说,佛教又将"善"与"恶"作了以下四种区分:1. 对己对他都有利的是"善";2. 对己不利但对他人有利的是"大善";3. 对己对他都不利的是"恶";4. 对己有利但对他不利的是"大恶"。

这种以他人为重的道德观念,是佛教的"慈悲为怀"思想。而"善恶有报"则是佛教宣扬"诸恶莫做,众善奉行"时所依据的一个重要理念。

---

① 《禅宗永嘉集》

(一)善恶心生

1. 仁者心动

时有风吹幡动,一僧云风动,一僧云幡动,议论不已,能进曰:"不是风动,不是幡动,仁者心动。"(《六祖坛经》)



读者心得:

【注释】 幡:用竹竿等挑起来直着挂的长条形旗子。

僧:和尚。

云:说。

已:止、罢了。

能:惠能,唐代高僧,禅宗南宗的创始人,圆寂后被追谥为"大鉴禅师"。佛教史上称其为禅宗六祖。

仁:仁德、道德。

心:即精神、意识、思维。

【译文】 在风吹动幡旗的时候,一个和尚说是风在动,另一个和尚说是幡旗在动,两人争论不休。惠能对他们说:"不是风在动,也不是幡在动,而是有仁德的人的心在动。"

【感悟】 这是佛教禅宗中的著名公案,它表达的意思是:外界事物的运动是虚幻的,只有心是运动的原始动力。这里反映的当然是典型的唯心论思想,但是也能给我们一定的启示。所谓"心"指的是人的思维,中国古代哲人认为"心"是思维的器官,所

以有"心之官则思"这个说法。这段文字说明如果人们的思维中没有"动"的概念，便无法认识"动"的事物。思维在我们的认识过程中确实具有重要的能动作用。因此，加强思维训练，养成正确、科学的思维方式，对我们来说是十分必要的。

2. 色心不二

从本以来，色心不二。(《起信论·解释分》)

读者心得：

【注释】 色：是梵文 Rupa 的意译，指精神领域以外的"物质"的东西，也可以指现象世界和对现象世界进行反映的人的感觉与观念，包括眼、耳、鼻、舌、身及其所产生的感觉。

【译文】 从根本上来看，物质和精神是不能够截然分开的。

【感悟】 佛家虽然没有提出科学的"物质"与"意识"概念，但是却大致地形成了朴素的关于物质和意识的思想，并且认识到二者之间具有不可分割的联系。"色心不二"这个说法，用佛学语言表达了重要的哲学观点。

3. 境缘无好丑

境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情从何起。（《五灯会元》卷一）

读者心得：

【注释】 境：境界，佛教中指六识所辨别的各种境界（“六识”即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识），例如眼识以色空为其境界。

强：迫使、硬要。

妄：虚妄、不实。

【译文】 境界产生的外在条件本来是没有美丑的，所谓美丑都是起源于人心的，心如果不强加给外物以美或丑的名称，那么虚妄不实的（关于美与丑的）情思又会从哪里生出呢？

【感悟】 强调主观意识在审美活动中的重要，认为美与丑归根结底是主观精神的产物。所谓美，就是人所产生的美感，而心灵是美的源泉。美不美是人对事物的自发的、主观的评价，离开了人，无所谓美丑。这是美学界的一派观点，和此处“境缘无好丑，好丑起于心”的佛家观点有相通之处。读者朋友，对此观点，你可以赞成，也可以否定。

4. 识性识相

识性识相，皆不离心。（《成唯识论述记》卷一）



【注释】 性：佛教名词，与“相”相对，指事物内在的和不可改变的性质，如火的热性，水的湿性。

相：佛教名词，对“性”而言。指一切事物的外在的形象状态，如火的焰相，水的流相等。

【译文】 无论认识事物的内在性质还是认识事物的外在现象，都不可能离开心。

【感悟】 意识（即这里所说的“心”）是认识的基础和必要条件。离开了意识，一切认识都不可能产生。人脑所以胜过电脑，根源就在于人脑是意识的物质载体，它能够产生意识。电脑不可能产生意识，也就不可能产生认识。

5. 心不孤起

心不孤起，托境方生；境不自生，由心故现。（《禅源诸诠集都序》）

读者心得：

【注释】 孤：单独。

托：寄托、依靠。

【译文】 意识不会单独地产生，必须依靠外界的认识对象才能产生；外界的认识对象不会自动地生成，它是通过意识活动而显现，成为人们的认识对象的。

【感悟】 说出了“心”（意识）和“境”（外界的认识对象）的相生相成的关系。尤其值得重视的是包含了朴素的反映论思想，表明了认识是人的意识对于外界事物的反映，因此任何认识活动都离不开反映者（“心”）和被反映者（“境”）这两个方面。

6. 名色共相依

譬如人在海洋依止于船，如是名身转起依于色。譬如船行海中依于人，如是色身转起依于名。人船相依行海中，如是名、色共相依。（《清净道论·说见

【注释】 依：依靠、依赖。

名身：“名”指一切精神现象，“名”与“色”相对，指“五蕴”之中除了“色蕴”以外的其他四蕴，即受、想、行、识四蕴。两个以上的“名”则称“名身”。

清净品》)

读者心得：

名色："名"和"色"连用，作为概括一切精神现象和物质现象的总称。

【译文】 如同人在海洋中依靠船来航行，精神要依赖于物质。又如同船在海中航行要依靠人来驾驶，物质又要依赖于精神。就像人和船在航海中互相依靠的道理一样，精神和物质是互相依存的。

【感悟】 用比喻的手法说明物质和精神互相作用的关系。当然，精神与物质的关系远比人与船的关系复杂，而且这两种关系不尽相同。但是不管怎样，这个比喻仍然形象地昭示了精神和物质相"分"而又相"即"的道理。

7. 道由心悟

道由心悟，岂在坐也。(《坛经》)

读者心得：

【注释】 坐：打坐，即盘腿闭目静坐，使心入定，是僧人日常修习的一种方式。

【译文】 (佛祖的)道理是修行者由心领悟到的，哪里是在打坐中就能得到的呢？

【感悟】 修身悟道不靠外在的形式，而靠内在的"心悟"。我们做任何事情都不能仅仅流于形

式。虽然形式是需要的，但是与内容相比，形式永远是第二位的。我们身边，由于注重“形式”，以至于忽视内容的现象时有发生，小至商品的过度包装、婚礼的过分排场，大至名目繁多的考核、评比，“认认真真走过场”等，都表现出了重形式、轻内容的弊端。我们的生活质量、工作质量正在被盲目的形式主义损害着。



8. 外弱内强

在外打入者其力弱，在内打出者其力强。(《大慧语录》卷二十一)

【译文】 用外在的体力攻进去的力量是弱小的，用内在的心力打出来的力量是强大的。

读者心得：

【感悟】　内在的“心力”——精神——是强大的，内因是起决定作用的，所以人还是要有点精神！

9. 一念之恶

一念之恶能开五不善门：一、恶能烧人善根。二、从恶更生恶。三、为圣人所诃（读“喝”音）。四、退失道果。五、死人。（《佛本行经》）

读者心得：

【注释】　善根：善良的根基。

更：再。

为：做。

诃：怒责。

道果：“道”，指“菩提”（梵文 Bodhi 的音译，指对佛教真理的觉悟，即通向佛教涅槃之路）。“果”，指涅槃。“道果”就是指经过菩提之道而达到涅槃之境。

【译文】　一个邪恶的念头打开五个不善的大门：一、邪恶能够烧毁人的善良的本性。二、从邪恶中再生邪恶。三、做圣人所怒斥的事情。四、失去已修得的菩提之果。五、置人于死地。

【感悟】　一念之差可能带来严重的后果，更别说邪恶的念头了。一些人正是由于丧失了人性和善心，才对别人作恶，以致一步步地走向罪恶的深渊。本

来，仁心和善心是能够给我们和别人带来幸福的，我们为什么不努力地去塑造它呢？

10. 我心自制

我心自制，我口自慎，我身自禁。如是自策，足得高升，何劳他控，横起怨憎？（《法苑珠林》）

读者心得：

【注释】 策：鞭策。

横：意外的。

【译文】 自己制约着自己的心，自己提防着自己的嘴，自己管束着自己的身体。这样自己鞭策自己，足以使自己进步，哪里还需要他人的控制，无端地生出许多怨恨呢？

【感悟】 法国思想家帕斯卡说："人不过是一株芦苇，是自然界中最脆弱的东西；可是，人是会思维的。"要想压倒人，并不需要世界万物武装起来；一缕气，一滴水，都能置人于死地。但是，即使世界万物将人压倒了，人还是比世界万物要高出一筹；因为人知道自己会死，也知道世界万物在哪些方面胜过自己。而世界万物则一无所知。人也是动物，但人是高级动物，人与其他动物最根本的区别就在于：人拥有思维能力，所以人能够而且应该用自己的思想控制自己的行为。

11. 善恶之源

善恶之源，皆从心起；邪念因缘，能生万恶；正观因缘，能生万善。（《神宗就嘉集》）

读者心得：

【注释】　正观：指脱离愚昧、正确地认识事物。

【译文】　善恶的根源都从心中生起；邪恶的念头能产生各种各样的罪恶；按照（佛教）脱离愚昧、正确地认识事物的观念去做，就能做出各种各样的善事。

【感悟】　"念"就是思维，倘若没有"念"，没有了思维，人也就不成其为人。人类的神奇力量并非来自肢体，而是来自头脑，来自人类头脑所独有的思维功能。人应该把握住这个特有的功能，让这个功能为追求正直、善良的人生发挥作用。



12. 善恶皆从心想生

一切造善恶，皆从心想生，是故真出家，皆以心为本。(《宗镜录》卷九十四)

读者心得：

【译文】 一切善恶的行为，都是因心中所想而产生，所以真正的出家人，都是以修炼自己的心为根本。

【感悟】 人的思想可以决定人的行为，这是精神活动对于物质活动(人的各种行为)的指导作用。所以每个人完全可以决定自己是做个好人，还是做个坏人。

13. 清净心为善业根

以清净心为善业根，以不善心为恶业根。心清净故，世界清净；心杂秽故，世界杂秽。(《心地观经》卷四)

读者心得：

【注释】 杂秽："杂"，即不单纯，"秽"，即肮脏、丑恶。

【译文】 用清净的心去做事，是做好事的根本；用不善的心去做事，是做坏事的根本。因为心是清净的，所以世界就清净；因为心是肮脏丑恶的，所以世界就杂乱污秽。

【感悟】 冰心老人用她将近一个世纪的人生历练和经验总结出来一句话："如果你简单，那么这个世界也就简单。"这句话表

明，一个人心中有什么，他看到的就是什么。如果我们的心里充盈着真善美，我们眼里的世界就会美好得多；如果我们的心中塞满的是假恶丑，那么我们眼里的世界一定是污秽、罪恶的。

14. 心为根本

罪从心生，还从心灭，故本善恶一切皆由自心，所以心为根本也。（《佛名经》）

读者心得：

【注释】 故：原因。

本：事物的根源。

【译文】 罪恶从心里产生，还从心里消灭，因为从源头上说，一切善恶都是来自于人自己的心，所以说心是最根本的东西。

【感悟】 修行的根本在于修心。一个人是不是人格完善、品德高尚，关键就在于他的内心世界是怎样的。

15. 骑牛觅牛

问："学人欲求识佛，何者即是？"丈曰："大似骑牛觅牛。"

【注释】 丈：长老，对德高僧人的尊称。

大：很。

(《五灯会元》卷四)

读者心得：

【译文】 有人问长老：“学生想认识佛，请告诉我什么是佛？”长老回答：“你这样很像是骑在牛背上找牛。”

【感悟】 “骑牛觅牛”的比喻说明了“自心就是佛心”的道理。按照佛家的说法，佛性即是人性，佛心即是人心。可见，每个人都能成为具有高尚品德的人，只要你愿意从内心里追求这种品德。

16. 张三李四

如何是佛？张三李四。(《五灯会元》卷十)

读者心得：

【译文】 什么样的人是佛呢？张三、李四都是佛。

【感悟】 佛家认为张三、李四都是佛，即人人都能够成佛，是因为人人都有佛性。借用佛家的观念，可以说，我们——张三、李四——都能够成为人格完善、品德高尚的人，但问题在于我们需要为此而努力，打造一个美好的心灵。

17. 诸苦所因，贪欲为本

诸苦所因，贪欲为本，若灭贪欲，无所依止。（《法华经》卷二）



【注释】 贪：梵文 Raga 的意译，即贪心、贪婪。

欲：梵文 Chandas 或 Rajas 的意译，即希求、欲望。

依：依靠，依托。

止：居住，栖息。

【译文】 人的一切痛苦的根源在于贪欲，如果能够灭除贪欲，痛苦就没有地方可以依托而存在了。

【感悟】 贪欲，是人性中"恶"的一面。这一点，很多股民都有深刻的体会：虽然一再地告诫自己"不要贪心，只要能赚钱就卖"，可是一旦见到股值大涨就变得难以决断，总是希望自己手中的股票涨了再涨。这几乎使得每个股民都有了赚钱时不卖，"套"了之后又后悔的深刻教训。究其原因，就在于随着股价的上涨，股民追求多赢利的欲望也在不断膨胀。这也是"贪"的一种表现。可见，无论面临大事小事，贪欲给人们所带来的，只能是他所追求的结果的反面。

读者心得：

18. 信为根本

诸利根本，信为大力。(《大智度论》卷一)

读者心得：

【注释】 利：利益。

信：信仰。

大力：决定性的因素。

【译文】 无论要获得什么样的利益，信仰都是最根本的决定因素。

【感悟】 信仰危机已成为当今世界的一大弊病。应当信仰什么，不应当信仰什么，常常令世人——尤其是年轻人——迷茫。人生在世，总要有信仰，没有信仰的人生是多么暗淡无光！对于崇高的信仰，我们要始终不渝地坚守、追求！

19. 风动心摇树

风动心摇树，云生性起尘，若明今日事，昧却本来人。(《五灯会元》卷二)

读者心得：

【注释】 明：明白。

昧：不明白。

【译文】 风吹动时心就会像树一样地摆动，云生成时本性就会像尘土一样扬起，如果总是想弄明白现实中的这些事情，反而会不明白本来的自我。

【感悟】 不要注重外界的事物

而忽视了自己的心性，要重视自己良好的内心世界的塑造，对自身有所要求，努力保持淡定的心态，不要让“花花世界”扰乱了自己内心的宁静，更不要去随波逐流。这应该是保持高尚而独立人格的有效方法。

20. 心忍可令诸事不生

一切之事，心能忍，可令其不生。(《道院集要》)

读者心得：

【译文】 一切事情，只要在心里忍受了，就可以让它不发生。

【感悟】 遇事不冷静，不能控制情绪，甚至采用极端手段的人，很难正确、妥善地处理问题。因此我们要学会在各种环境中保持平和的心态，保持清醒的头脑，切忌冲动，做到遇事不惊、不急、不怒、不恼，泰然处之。当然，控制自己的情绪并不是一件容易的事情，这有赖于自身综合素质的提高，还需要经过心理素质的训练。

21. 理因事有

理因事有，心逐境生，事境俱忘，千山万水。（《五灯会元》卷十二）

读者心得：

【注释】 逐：跟随。

境：境地、处境。

【译文】 事理由于事物的存在而存在，意识随着身处的环境而产生，如果能够把事物和身处的环境都忘记，心胸就会像千山万水一样开阔。

【感悟】 这里说的是“物我两忘”的境界，是一种开阔、恬静的精神境界。人的意识能够达到这种境界，这表明意识所具有的能动作用。

（二）慈悲为怀

1. 大慈大悲

大慈大悲，常无懈怠。（《法华经·譬喻品》）

读者心得：

【注释】 慈：梵文 Maitri 的意译，表示用爱护心给众生以安慰。

悲：梵文 Karuna 的意译，表示用怜悯心解除众生的痛苦。

【译文】 要经常做些慈悲的事情，不要因为懒惰而不去做（慈悲的事）。

【感悟】 佛教中以他人为重的



道德观，表现在实践中就是慈悲为怀。“慈心”是希望他人得到快乐，“慈行”是帮助他人得到快乐。“悲心”是希望他人解除痛苦，“悲行”是帮助他人解除痛苦。这是佛家的人道主义情怀。

2. 利他情怀

此心时常浸润在慈悲里，才能生起利他的情怀。（《宝鬘集》）

读者心得：

【译文】 只有在心里时刻告诫自己要以慈悲为怀，才能培养出“利他”的高尚情怀。

【感悟】 做对自己和别人都有利的事情，这才是“善”的境界。我们可以将利他与利己统一起来，这样我们才能对自己说：“今天比昨天更有智慧，今天比昨天更慈悲，今天比昨天更懂得爱，今天比昨天更懂得生活美，今天比昨天更懂得宽容。”这是台湾著名作家林清玄谈人的成长时说的。

3. 好事与他人

恶事向自己，好事与他人。（《梵网经》卷下）

读者心得：

【译文】恶事自己承担，好事归于别人。

【感悟】这体现了中华民族舍己为人的传统美德。宁可自己承担痛苦和不幸，也要将快乐和幸福让给别人。这种富于牺牲精神的胸怀，令人景仰，在当今社会犹为珍贵。

4. 善心教化

若善心教化，虽为别离，亦不得罪；若以恶心，令他斗乱，则是两舌，得罪最深。（《成实论》）

读者心得：

【注释】两舌：向此说彼，搬弄是非。

【译文】如果以善良的心去教育感化别人，即使别人因此离你而去，你也没有做什么坏事；如果以恶毒的心去教别人相互乱斗，这就是搬弄是非，你就做了最大的坏事。

【感悟】人与人之间，有矛盾、有争执在所难免。在与他人发生争执、产生矛盾时，我们应当善意规劝，排解纠纷，消除矛盾，而最不该做的就是搬弄是非，扩大事态。

5. 妨慈悲之道

凡愚吝惜家财，靡有舍心，而丧躯命，但为贪生，恒忧不活。遂使妻儿角目，兄弟阋墙，眷属乖离，亲朋隔绝。良由悭因悭缘，悭法悭业。乖菩萨之心，妨慈悲之道，不生救护之意，唯起烦恼之情。如是之愆，实由悭贪为本也。(《法苑珠林》)



【注释】 吝惜：当用的财物舍不得用，过分地爱惜。

靡(音"米")：无、没有。

但：只、仅。

恒：经常的。

角(音"决")：竞争、争胜。

阋墙：弟兄们在家里争吵，"阋"即争吵。

良：确实、真。

乖：不顺、不和谐。

悭：吝啬。

愆：罪过、过失。

【译文】 凡夫俗子因为吝惜家中的财物，没有舍弃的念头，因此丢失了身家性命。因为贪生怕死，就常常担忧活不成了。于是，使得妻子儿女争斗反目，弟兄互相争吵，家眷亲属失和分离，亲朋好友断绝往来。这些情况实际上都是由于吝啬所致。不顺从菩萨的心意，妨害了慈悲的道理，没有助人救人的心思，只有烦恼的情绪。像这样的错误，根源其实就在于吝啬、贪心。

【感悟】 人，是社会的人。在社会中，人需要朋友、亲人、家庭，才能生存、生活。吝啬和贪心具有劣根性。贪婪必然会使人为

读者心得：

了一己之利而与人争斗，剥夺别人应有的利益，甚至导致众叛亲离。我们何不舍弃自己的一些利益，以博爱之心和仁慈之德，来换取与别人的良好关系和自己内心的宁静呢？

6. 应生孝顺心

于父母兄弟六亲中，应生孝顺心，慈悲心。（《梵网经》）

【译文】 对于父母兄弟等各位亲属，要具有孝顺心和慈悲心。

【感悟】 六亲不认的人也能体会到生活的乐趣吗？

7. 慈母最为亲

若远至他国，行伴名为亲；于自居家中，慈母最为亲。（《别译文杂阿含经》卷八）

读者心得：

【译文】 如果出门远行去别的国家，同行的伙伴是最亲密的人；如果在家中，慈爱的母亲是最亲的人。

【感悟】 母爱是人间最无私、最执著、最美好的爱。

无私在于：为了这份爱，母亲能够委屈自己。孩子长大了，离巢而飞，母亲纵然心里万般不舍，为了孩子的前程，也会让孩子远走高飞。为了这份爱，母亲

能够忘记自己。母亲的心里没有自己，只有孩子。

执著在于：无论你长得丑还是美，无论你是失败者还是成功者，母爱无处不在、从不打折。为了这份爱，母亲甚至不在乎孩子给她带来的伤害。

美好在于：这份爱与世界上任何的爱有着“先天的”不可比拟之处。因为母爱体现了生命的延续，母爱之花永不凋谢，因为她是自生自长的，是用血来浇灌的。

愿天下儿女，别忘了回报母爱，哪怕是一声亲切问候所带来的一缕温馨……

8. 圣人陈福以劝善

圣人陈福以劝善，示祸以戒恶。小人谓善无益而不为，谓恶无伤而不去。（《法苑珠林》）

读者心得：

【注释】 圣人：指具有最高智慧和道德的人。

陈：陈述、述说。

劝：说服。

示：表明、指出。

戒：戒除、革除。

小人：卑鄙的人。

谓：告诉。

去：除掉、灭掉。

【译文】 圣人通过陈述幸福来说服人们做好事，通过指出祸患防止人们做坏事。卑鄙的人却告诉人们做好事没有什么好处所以不要做，做坏事没有伤害所以就不要改邪归正。

【感悟】 有没有是非之心，是不是向善去恶，应该是“圣人”与“小人”之间的最基本的区别。

9. 悲母在堂

何者最富？何者最贫？悲母在堂，名之为富；悲母不在，名之为贫；悲母在时，名为日中；悲母死时，名为日没；悲母在时，名为月明；悲母亡时，名为暗夜。（《心地观经·报恩品》）

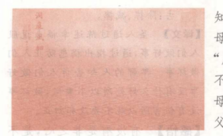
读者心得：

【注释】 悲母：即有悲恩的母亲。悲恩指拔苦之恩，指诸如解除病痛、饥渴、寒热等方面苦恼的恩情。

【译文】 什么是最大的财富？什么是最大的贫穷？母亲在世是自己的财富，母亲不在是自己的损失；母亲在世时如太阳挂在高空，母亲去世时如太阳陨落；母亲在世时如明月照亮夜空，母亲去世时天空如同黑暗的夜幕。

【感悟】 人生最幸福的事，就是父母在堂，要珍惜父母在世的日子，不要留下“子欲养而亲不待”的悔恨。

知恩才能报恩，凡稍有良



知的人，都知道感激母恩、报答母恩，甚至有些高级动物亦知“反哺”。但是社会上仍有忤逆不孝之人，他们根本不理解父母的恩情，当然更谈不上报答父母养育之恩，这些人真的是连动物都不如！

10. 前心作恶，云覆月

前心作恶，云覆月；后心起善，如炬消暗。（《未曾有因缘经》）

读者心得：

【译文】 开始如果产生了做恶的念头，心里就会像乌云遮住了月亮一样；如果后来心里产生行善的念头，就会像火炬将黑暗驱散。

【感悟】 人做了恶事，哪怕获得的好处再多，心灵也是阴暗的；行善之人，光明高尚，心里总是亮堂的。如果做了恶事，只要及时悔改，那么如同阳光照亮黑夜，心灵也能够重新沐浴在光明之中。

11. 枉杖良善，灾仇无赦

枉杖良善，妄谗无罪，其殃十倍，灾仇无赦。（《法句经》）

读者心得：

【译文】　平白无故地打了善良的人，肆意诽谤没有过错的人，做这些事所带来的灾祸是做一般错事的十倍，而且将无法得到赦免。

【感悟】　陷害、诽谤正直善良的人，让人无缘无故承受肉体和精神上的苦痛，这种明显带有主观恶意的行为，让人忍无可忍。这样的人，对无辜的人都不放过，更别说对他认为有碍于自己的人了。然而，“多行不义，必自毙”，这样的人如果不思悔改，只能落得“其殃十倍，灾仇无赦”的下场。

12. 心知畏忌

深观善恶，心知畏忌，畏而不犯，结吉无忧。（《法句经》卷上）

读者心得：

【注释】　结吉：“结”即结交；“吉”即吉祥、吉利。

【译文】　能够深刻地洞察和分辨善恶，内心就知道对什么应该感到惧怕和忌讳。知道畏惧就不会去做（错事），就能够广结善缘，没有忧患。



【感悟】 人们不仅仅需要辨别什么是善,什么是恶,还需要明白行善和积恶的结果,即带来的是福祉还是祸患。如果能够明白其中的利害,知道不同的行为会将结果引向两个不同的方向,人们就会趋善而避恶。佛家这种"心知畏忌"的观念,在今天的现实生活中仍然有意义。

13. 有二白法

有二白法,能救众生:一惭,二愧。惭者自不作罪,愧者不教他作;惭者内自羞耻,愧者发露向人;惭者羞人,愧者羞天,是名惭愧。无惭愧者,不名为人,名为畜生。(《涅槃经》卷十九)

读者心得:

【注释】 白:告白、明白。

【译文】 有两种方法告诉大家可以救众生:一是惭,二是愧。所谓惭是指自己不作恶;所谓愧是指不敢教他人作恶;惭是内心知道羞耻,愧是能够向他人暴露自己的错误;惭是羞人,愧是羞天,这就叫做惭愧。不知道惭愧的人,不能叫做人,只能叫做畜生。

【感悟】 惭愧,说到底是羞耻之心。人若无羞耻之心,任何坏事都可以肆无忌惮地去做。若有羞耻之心,就会远离恶的影响和蛊惑,就会善良正直,行为端正。

14. 父母恩深重

父母恩深重，恩怜无歇时，起坐心相逐，近遥意与随。母年一百岁，常忧八十儿；欲知恩爱断，命尽始分离。（《佛说父母恩重难报经》）

读者心得：

【译文】 父母对子女的恩情深厚，对子女的怜爱没有停止的时候。父母的心总是伴着子女的一举一动，总是随着子女的远离和归来而改变。百岁的母亲会为八十岁的儿子操心挂念，只有当生命停止的时候，这种恩爱才会停止。

【感悟】 “慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”三春的阳光并不指望小草的报答，但“寸草”却应该有回报之心。这让人想到当年春节晚会上的《常回家看看》那首歌。它后来广为流传，就是因为它唱出了“寸草”的感恩之心。这又让人想到“老莱子娱亲”的故事中那个扮作小孩逗高龄父母开心的人。他的行为也表露了“寸草”的感恩之心。我们每一个人心中是不是都有感恩的念头呢？

15. 何名忏悔

何名忏悔？忏者终身不为，悔者知于前非恶业，恒不离心。诸佛前口说无益，我此法门中，永断不作，名为忏悔。（《坛经》）



读者心得：

【注释】忏悔：忏是梵文 Ksama（读"忏摩"）的音译之略，悔是它的意译，合称"忏悔"，原为对人陈说、暴露自己的过错，求容忍宽恕之意。后形成一种宗教仪式，佛教规定出家人每半月集合举行诵戒，给犯戒者悔改的机会。　非：不是。　恶业：坏的行为。恒：经常的。　法门：佛教徒称修行者所入之门。　断：戒去。

【译文】什么叫做忏悔？"忏"就是一辈子不做，"悔"就是省悟以前的错误和恶劣的思想行为，并永远吸取教训。仅在众佛前口说忏悔是没有用的，在我们这个佛门中，永远不再犯错，这就叫做忏悔。

【感悟】人非圣贤，孰能无过？人都有可能犯错误，有时甚至可能犯大错。但知错之后，人一定要有忏悔之心。有的人犯了错误之后文过饰非，当然谈不上有忏悔之心了。有的人虽有忏悔之心，但讳疾忌医，不能痛下决心改正过错，这种忏悔之心其实没有结果。有的人犯错以后能够迅速地改正错误，而且能够永远吸取教训，今后不再犯同样的

错误。这最后一种人，将忏悔之心落到了实处。

16. 曰儒曰佛

曰儒曰佛曰百家，心则一，其迹甚异，夫一焉者，其皆欲人为善者也。（《辅教篇·广原教》）

读者心得：

【注释】 迹：行为、事迹。

【译文】 说儒家、说佛家、说诸子百家，用心是一样的，但是在行为方面彼此差异很大。他们的共同用心，就在于都是想教育人们与人为善。

【感悟】 这里涉及了中国哲学乃至中国文化的一个基本特点——注重求"善"。古希腊哲学主要致力于对外界自然事物的研究，从而奠定了西方哲学注重求"真"的传统。中国哲学当然也求"真"，但是从孔子开始，中国的哲学家们就以社会生活中的人际关系作为关注的焦点，着重探讨正确的人生态度与合理的行为准则，并且以"善"作为人与人之间和谐相处的前提和基础。这就形成了中国哲学注重求"善"的传统。这个传统，对于我们今天塑造个人美好心灵，构建和谐社会，仍然是一种宝贵的精神资源。

(三)善恶有报

1. 积善必余庆

积善必余庆，积恶必余殃。(王梵志《积善必余庆》)

读者心得：

【注释】　余：遗留、遗存。

庆：幸福。

【译文】　积善的人必定会留下幸福，积恶的人必定会留下祸殃。

【感悟】　这是“报应说”的观点。如果“善有善报，恶有恶报”果真能够像自然界的规律一样成为“铁的法则”，那么千百万善良的人们是最为高兴的。

2. 从乐入乐

善人行善，从乐入乐，从明入明；恶人行恶，从苦入苦，从冥入冥。(《无量寿经》)

读者心得：

【注释】　从：参与。

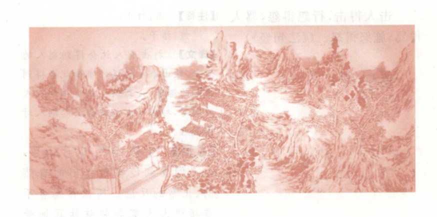
入：收进、纳入。

冥：昏暗。

【译文】　好人行善，能够从快乐中得到快乐，从光明中得到光明；坏人行恶，只能从苦中得到苦，从黑暗中得到黑暗。

【感悟】　人如果能够一以贯之地与人为善，就必然能得到周围

人们善意的回报，他就会生活在快乐中，生活在光明中；人如果一味地为非作歹，就必然会受到周围人们的憎恶，他就只能生活在痛苦中，生活在昏暗中。这，也是“善有善报，恶有恶报”的一种表现吧。



3. 吉凶与善恶

夫吉凶之与善恶，犹善恶之乘形声，自然而然，不得相免也。（《理惑论》）

读者心得：

【注释】 乘：凭借。

免：避免。

【译文】 行善的结果是吉，作恶的后果是凶，就好像一个人或者是善或者是恶，自然会通过他的行为和言语表现出来的。这是不可避免的。

【感悟】 这里强调的是因果报应的必然性，看来我们宁可信其

有，不可信其无，因为它有益于抑恶扬善。

4. 击人得击

击人得击，行怨得怨，骂人得骂，施怒得怒。(《法句经》)

读者心得：

【注释】 击：打击。

施：给予。

【译文】 打击别人就会得到别人的还击，做出令人怨恨的事情就会得到别人的怨恨，谩骂别人就会得到别人的回骂，对别人发怒就会引起别人对你发怒。

【感悟】 以眼还眼、以牙还牙，是人们受到侵害时作出的自然的、正常的反应。所以作恶者不要指望人人都会俯首帖耳地受欺负。

5. 如影随形

罪福响应，如影随形，未有为善不得福，行恶不得殃者。(《旃檀越王经》)

【注释】 罪福响应："罪"即作恶。"福"即造福。"响"即发出声音。"应"即回应。

【译文】 作恶得祸，造福得福，这就

读者心得：

像发出的声音有回音一样，又像影子跟随形体始终不离一样，从来都不存在做好事不得好报，做坏事不得恶报的事情。

【感悟】 "如影随形"是一个形象的比喻，也可以说是一种夸张，现实生活中的"罪福响应"并不是这么确定的，但是坏事做多了一定会遭到报应这一点则是确定不移的。天理应该是存在的！

6. 仰天而唾

恶人害贤者，犹如仰天而唾，唾不至天，还从己堕。（《四十二章经》）

读者心得：

【注释】 贤：有道德、有才能的。

从：随着。

【译文】 恶人加害于有才能的人，就好比仰面朝天吐唾沫，不但不能将唾沫吐到天上去，反而还会回落到自己的身上。

【感悟】 害人其实是害己，报应就在眼前。踩到自己扔出的香蕉皮，结果跌断了腿的故事，人人皆知，遗憾的是生活中乱扔香蕉皮的还是大有人在。

7. 失得相推

失得相推，祸福相袭，恶积而天殃自至，罪成而地狱斯罚。此乃必然之数，无所容疑矣。(《玄明集》)

读者心得：

【注释】 推：推移。

袭：继承。

数：自然之理。

【译文】 得与失相互转换，福和祸相互承袭。恶行积累得多了自然要遭到来自上天的祸殃，形成了罪恶就要遭到来自地狱的惩罚。这些都是必然的规律，是不容置疑的。

【感悟】 不要简单地把“因果报应”打入迷信思想的行列。现在，相信它的人在增加。善良的人们希望能够“现世现报”，让报应来得快些，以便遏止一些恶人的恶行。这样的想法无可指责，它代表着一种正义的呼声！



8. 行好得天报

我有你不喜，你有我不嗔。你贫憎我富，我富怜你贫。行好得天报，为恶罪你身。你若不信我，你且勘经文。（王梵志《我有你不喜》）

读者心得：

【注释】 有：拥有。
喜：高兴。
罪：指惩处。
勘：查看。

【译文】 我富有你就不高兴，你富有我却不生气。你贫穷便憎恨我的富有，我富有却同情你的贫穷。做好事就会得好报，做坏事就会得到处罚。你如果不相信我的这些话，你不妨去查阅一下经文。

【感悟】 妒忌是人性的一个严重的弱点。这种弱点如果被扩大，会产生意想不到的恶果。有一剂良药可以克服这种弱点，那就是：对别人永远心怀善意。

9. 行恶得恶

行恶得恶，如种苦种。恶自受罪，善自受福。习善得善，亦如种甜，自利利人，益而不费。（《法句经》）

【译文】 行恶就会得到恶果，仿佛种下苦种，就会收获苦果。行恶的人自己承受罪责，行善的人自己得福。学习善行则得到善，如同种下甜种，就会收获甜果，既能使自己得利，也有利于他人，多有好处而

读者心得：

不会白费精力。

【感悟】 虽说"善有善报，恶有恶报"，但现实生活中也不乏有的人行恶却得益的事例。不过，行恶者正在一一受到惩罚，行善者也在得到越来越多的呵护。请记住：前面的那句俗语后面还有一句话："不是不报，时候未到。"

10. 福德反报

福德之反报，不问尊与卑。(《法句经》)

读者心得：

【注释】 反报：回报。

【译文】 对于自己得到的福和德要给予回报，不论施予者地位的尊贵或卑下。

【感悟】 饮水不忘掘井人。无论是谁，对你有滴水之恩，都应当以涌泉相报。

11. 善自获福

父作不善，子不代受；子作不善，父不代受。善自获福，恶自受殃。（《泥犁经》）

读者心得：

【译文】 父亲做的不善之事，儿子不用代他受过；同样，儿子做的不善之事，父亲不用代为受过。行善，自己就会获福，行恶，自己就会遭祸。

【感悟】 每个人都要对自己的所作所为负责，所谓"敢作敢当"、"一人做事一人当"就是这个意思。这其实是要求人具有社会责任心，为自己做过的每一件事情承担责任。要敢于担当，推卸责任是可耻的。

12. 火续不灭

死者弃身，其行不亡。譬如种谷，种败于下，根生茎叶，实出于上。作行不断，譬如灯烛，辗转燃之，故炷虽消，火续不灭。行有罪福，如人夜书，火灭字存。（《佛说孛经》）

读者心得：

【注释】 弃：舍去。

辗转：翻来覆去地来回转动。

【译文】 死去的人虽然身体腐烂了，但是所做过的事情不会消失。好比在地下种谷子，根萌生茎叶，果实却长在上面。不停地做事，就好比灯烛，不断地将其点燃，光明虽然消退了，但是火苗却绵绵不断。人的行为也会招致罪罚或福祉，好比人在夜晚写字，要用灯光照耀，虽然灯光熄灭后看不见字迹，

但是字已经保存下来了。

【感悟】 一个人做任何事情都必然会产生影响，都必将会导致善恶报应。“如人夜书，火灭字存”这个比喻，生动、形象地说明了：人无法回避自己的行为所导致的结果。

13. 利人即是利己

利人即是利己，害人甚于害己。（《印光法师文钞·到光明之路序》）



【译文】 对别人有利就是对自己有利，加害于别人更是加害于自己。

【感悟】 很多时候，我们在帮助别人，得到的结果常常是同时帮助了自己。从市场经济的角度来看，“利人又利己”就是“双赢”，双赢就是互惠互利。尽管市场经济不可能没有竞争，尽管俗话都说“商场如战场”，但是竞争毕竟不是战争，商场毕竟不是战场。更高的境界应该是“公平竞争、共同发展”。

相反，害人的人往往是玩火自焚，搬起石头砸自己的脚。君不见，有些企业为了获得不正当的利益，在商品生产和销售中弄

读者心得：

虚作假，结果不但损害了消费者的利益，同时也砸了自己的牌子，从此一蹶不振。

14. 祸福自承当

善恶报应，祸福相承，身自当之，无谁代者。（《无量寿经》）

读者心得：

【注释】 承：继续、接连着。

当：承担。

代：替代。

【译文】 善有善报，恶有恶报，因祸得祸，因福得福，所有这些都是要由自己来承当的，没有谁能够替代。

【感悟】 人的一切，都是由他自己的行为决定的。这个观念，从反面说，就是自作自受。我们常听到有人说：“我这是自作自受！”但愿他说了这句话之后，便有所反省和总结。

15. 善因虽微，获果甚大

善因虽微，获果甚大。如小爝火能烧大山，一善能破大恶，亦如少灯能破多暗，轻日能消重

【注释】 爝（音“爵”）：小火把。

露：露水。

子：种子。

【译文】 善良的因素即使微小，也能

露，小子能生大树。世事尚然，何况善力也？(《法苑珠林》)

读者心得：

够获得很大的善果。就像小小的火把可以烧着大山，一点点善可以破除大恶一样，又像少数的灯就能够打破深厚的黑暗，微弱的阳光就能够消融浓重的霜露，小小的种子能够长成大树一样。世界上的许多事情尚且如此，何况向善的力量呢？

【感悟】 对于“小善”，人们往往以为其“不足道”而不屑为之。其实“星星之火，可以燎原”，积无数不足道的“小善”便能形成整个社会的“大善”。一点善良的行为，看似微不足道，其实却能产生巨大的作用。捐赠几百块钱，对一些人来说不算什么，但是对于贫困地区的孩子，却可以改变某些人辍学的命运。无论“小善”还是“大善”，它们所需要的善心是完全一样的。所以我们还是应该记住那句话：“勿以善小而不为。”

16. 理之所穷，唯善与恶

夫理之所穷，唯善与恶。顾此二途，条然易辨：幽则有罪福

【注释】 幽：幽冥，暗昧、阴间。

显：表现。

趋：向往。

苦乐，显则有贤愚荣辱。爱荣憎辱，趋乐背苦，含识所必同也。今爱荣而不知慕贤，求福而不知避祸，譬犹播植秕稗而欲岁取精粮，驱驾驽骞而望腾超琼绝，不亦惑哉！如鸟兽虫卉之智，犹如因风假雾，托迅附高以成其事，奚况于人而无托友以就其善乎！故所托善友则身存而成德，所亲暗蔽则身悴而名恶也。（《法苑珠林》）



背：避。

含识：含有灵识者，指人。

秕稗："秕"形容不饱满，"稗"是长在稻田里、形状像稻子的一种草本植物。

驽：劣马。

骞：高举、飞起。

琼绝：指天空。

因：顺着。

假：借用、利用。

迅：迅速。

附：攀附。

暗蔽："暗"即愚昧糊涂，"蔽"即受蒙蔽。

悴：憔悴。

【译文】 所有的道理说到底，就是善和恶的问题。但看善和恶，界限清楚容易分辨：冥冥之中有罪、福、苦、乐，表现于人世则有贤、愚、荣、辱。喜爱荣华憎恶屈辱，向往快乐避开痛苦，是一切有思想意识的人必然共有的追求。但是现在如果只知道喜爱荣华而不知道倾慕圣贤，只知道追求幸福而不知道避开灾祸，这就好比是在播种的时候种植的是秕稗，却想在年底获取精美的粮食，也好比是驱赶着劣马却希望能够腾飞超越碧空，这是不可思议的！像鸟类、兽类、虫类、花类，凭它们的智力，还知道顺着风借着雾，依托着它们跑得快，攀附高的力量来成就自己的目标。何况是人，怎

读者心得：

么能不知道依托着朋友的帮助来成就自己的善行！所以说，如果依托的是有知识、高明、出众的好朋友，就能安身立命、成就善德，如果亲近的是愚昧糊涂的人，受其蒙蔽，就会身心憔悴、臭名昭著。

【感悟】　人生的道路是每个人自己走出来的。

为了自己所追求的高尚生活能够成为现实，每个人必须从脚下开始就要走好，路要走正，心要向善，因为善恶之分是做人的根本。我们不仅自己要立志向善，还要结交一心向善的朋友，从他们那里获得教益。为了成就自己的目标，就从身边、从现在做起吧！

17. 立地成佛

飏下屠刀，立地成佛。（《五灯会元》卷十九）

读者心得：

【注释】　飏（读“扬”）：抛弃。

立地：站在原地。

【译文】　即使是作恶多端的人，如果能够抛弃屠刀，那么即刻也能成佛。

【感悟】　这句为人们所熟知的简单的话，包含着两个方面的含

义。一方面,它给所有做了坏事的人指明出路:不管以前犯的错误多么严重,只要痛改前非,重新做人,仍然会有光明的前途。另一方面,它告诉人们:对那些做了坏事但现在真心悔改的人,不要嫌弃,不要歧视,只要他真心悔悟,我们就应该给予信任,给予改过自新的机会。

三、身心修养

佛家之所以出现许多大德高僧，是因为佛家十分注重身心修养。

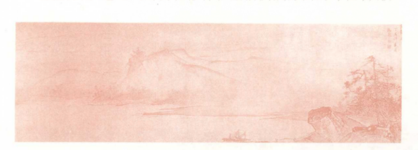
佛家修养的最高境界是悟道成佛。悟道的基本方法，一是"为善无厌"，即坚持不懈地行善；二是"修道不倦"，即不知厌倦地修行。佛教认为人人都具有佛性，但佛性被自身的"惑"（指贪、瞋、痴等烦恼）与"业"（指身、口、意等活动）所遮蔽，以致身陷苦海，精神与肉体皆不得解脱。为此，人人皆应通过修行而消除"惑"与"业"对自身佛性的障碍，从而明心明性，悟道成佛。正是基于这种理念，佛家对身心修养给予高度重视。

佛家的修行主要体现在三个方面：

心性方面，这是人的行为善恶的根源所在。

身体方面，这是人的生命的依托，佛家珍视一切生命，包括人自身的生命。

处世方面，这是人的内在修养在生活实践方面的外在表现。



(一)养性之道

1. 欲有二患

谨观欲有二大患：固权宠而触祸机，饰私邪而涉畏途。知之善避百无一二，古今之大情也如是。(《法藏碎金录》)



读者心得：

【注释】 谨观："谨"即谨慎、认真。"观"即观察、考察。

固：巩固。

宠：宠爱。

触：碰到、遭遇。

饰：掩饰、掩盖。

【译文】 认真地进行考察就会发现贪欲现象存在着两个大祸患：一是为了巩固权势地位及所受到的宠爱而遭到灾祸，二是为了掩盖自私和邪恶而走上危险的道路。了解这个道理并且善于避开这些祸患的人非常少，一百个人里只有一两个，从古至今大致的情况都是如此。

【感悟】 历史是惊人的相似！贪污腐败现象至今禁而不绝，也反映了这种现象的历史一贯性。虽然贪欲带来的后果轻则为社会公德所谴责，重则为党纪国法所不容，但是一个人一旦利欲熏心，就失去了作为正常人的判断能力，就会将贪污、受贿视为正常，对法律的威严视而不见。他

眼中只有不正当的"利"，思维中丧失了应有的"智"，所谓"利令智昏"，说的就是这个道理。

2. 守谦寡欲

守谦寡欲，善善恶恶，不得不作。（贯休《续姚梁公座右铭》）

读者心得：

【译文】 要谦让少欲，分清善恶，不该做的事情就一定不去做。

【感悟】 "无欲则刚"，清心寡欲应该成为我们做人的一条基本原则。所谓"刚"就是正气，它是心性修养的崇高境界，是坚不可摧的精神气概，仁人志士视之重于生命。

3. 从贪欲生忧

从贪欲生忧，从贪欲生怖，离贪欲无忧，何处有恐怖？从欲乐生忧，从欲乐生怖；离欲乐无忧，何处有怖忧？（《法句经》）

读者心得：

【注释】 忧：忧虑、忧患。

乐：快活、享乐。

【译文】 从贪婪的念头中产生忧虑和恐怖，离开了贪欲就没有了忧虑，哪里还会有恐怖？从享乐的欲望中产生忧虑和恐怖；离开了享乐的欲望就没有了忧虑，哪里还会有恐怖的忧患？



【感悟】 一个人没有贪婪的念头和不正当的欲望，内心就不会因此而产生忧虑和恐惧，自然就多了许多安宁和快乐。其实，贪欲重的人活得并不开心快乐。这样的人可以分为两种情况。一种是虽有贪"心"尚无贪"行"，还没有做出违法乱纪的事，但贪欲已经使他们的内心不得安宁。另一种是既有贪"心"又有贪"行"，已经做出违法乱纪的事。他们经常心怀恐惧，毕竟在他们的周围有些同类被绳之以法了。他们每日难免战战兢兢、惶惶不可终日，做贼心虚。不做亏心事，不怕鬼敲门，但是，倘若做了亏心事呢？

4. 自学养恬休用智

自学养恬休用智，从他名迹日衰微。我身不欲全高贵，高贵多乘祸败机。（《法藏碎金录》）

读者心得：________________

【注释】 恬：恬静、恬淡。

智：心机、心计。

衰：衰落。

微：低微。

【译文】 人应当做到心境恬淡不用心计，哪怕名望衰落低微。我不求成为高官显贵，高官显贵常常惹祸招灾。

【感悟】 不要贪恋高官厚爵。在我们这样的社会，领导者被称为人民的公仆，本来应该没有高官厚爵可言，可是偏有人把人民授予自己的职位当成了官位、爵位。这样的领导者，当然无"公仆"意识可言了。

5. 功名如鸡肋

功名古今一鸡肋，美味哪知是祸根。（觉范：《怀李道夫》）

读者心得：

【译文】 自古至今，功名就好比是一根鸡肋骨，食之无肉却不舍得将它抛弃，殊不知，它的美味正是招灾惹祸的根苗。

【感悟】 功名，本来是指建功立业。人生在世，如果能够为同胞、为民族、为天下建功立业，岂不是好事？但是在中国长期的封建社会中，"功名"与"富贵"紧密地结合了起来。以"富贵"为目标的"功名"，最终往往是"鸡肋"。

6. 枷锁忽然至

天子与你官，俸禄由他授。饮食不知足，贪钱得动手。每怀窃贼心，恒张饿狼口。枷锁忽然至，饭盖遭毒手。（王梵志《天子与你官》）

读者心得：

【注释】 饭盖：指脑袋。

遭毒手：此处指贪官被杀头。

【译文】 天子让你做官，给你发俸禄。有吃有喝你还不知足，还动手贪污钱财。总是怀着一颗盗贼的心，总是张着一张像饿狼一样的大嘴。直至有一天枷锁忽然上身，脑袋瓜落地。

【感悟】 有个在押的女贪官在接受电视台记者采访时，说的一段话发人深省：“贪婪是最大的陷阱，人的欲望是无止境的，但是贪婪最终会让你一无所有。”贪婪，本该表现为攫取，表现为暴富，怎么会反而导致“一无所有”？还是陈毅元帅说得好：“手莫伸，伸手必被捉，党和人民在监督，万目睽睽难逃脱。”

7. 愚夫贪世利

愚夫贪世利，俗士重虚名。（《法苑珠林》）

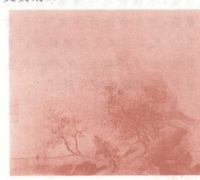
【译文】 无知的人贪图世俗的利益，庸俗的人看重虚浮的名誉。

读者心得：

【感悟】 虚荣从来就是心灵的毒药。贪慕虚荣可以使人不明是非，不辨真伪，以丑为美，以假为真，以恶为善。人啊人，千万不可因为贪慕虚荣而丢失了真实的自我。

8. 官职莫贪财

官职莫贪财，贪财向死亲。得即浑家用，遭罗唯一身。法律刑名重，不得浪推人。一朝囹圄里，方始忆清贫。（王梵志《官职莫贪财》）



读者心得：

【注释】 亲：亲近。

浑：全。

罗：捕鸟的网，亦可指张网捕鸟。

刑名：刑罚的名称。

浪：放纵、随便、滥的意思。

囹圄（读"淋雨"）：监狱。

忆：想念。

【译文】 当官的人不要贪财，贪财是在向死亡接近。得了钱财是全家享用，但是落入法网的只是你一个人。法律刑名之重，是不可能把罪名随便乱推给别人的。有朝一日，落入牢狱中，你才开始想念起当初清贫的日子。

【感悟】 据说贪官有一个座右铭：千里来做官，为了吃和穿，当官不发财，请我也不来。治贪官也该有法宝：有严密高效的制

度，使人不能贪；有铁面无情的惩罚，使人不敢贪；有不断改善的待遇，使人不必贪；有及时严格的教育，使人不愿贪。

9. 万福之原

忍不可忍者，万福之原。(《六度集经》卷三)

读者心得：

【注释】 忍：梵文 Ksanti(音"羼提")的意译，指忍受、认可。

原：同"源"。

【译文】 能够忍别人所不堪忍受的事情，是很多福分的源泉。

【感悟】 即便遇到了难以容忍的事，发怒也是无济于事的。德国哲学家康德说："生气，是拿别人的错误来惩罚自己。"生气甚至还是一种无形的杀手。三国时期中的周瑜，被诸葛亮三气之后，怒火填膺，仰天长叹："既生瑜，何生亮！"竟连叫数声，吐血而亡。雄才盖世的周都督，在"忍"字上是欠缺功夫的。

10. 忍能止嗔

若以诤止诤，至竟不能止；唯忍能止嗔，是法可尊贵。（《中阿含经》）

读者心得：

【注释】 诤：争。

竟：到底、终于。

嗔：生气。

贵：重视。

【译文】 如果以争斗去制止争斗，终归是制止不了的。只有忍耐才能止息怒气，这个方法是值得重视的。

【感悟】 人生"不如意事常八九"，人在遇到不如意之事时，生气是本能的反应。怎样才能学会不生气？

一是学会忘却那些令人不愉快的事。记住"一二"，忘记"八九"，对生活的期望值不能过高，要调整不现实的理想主义、完美主义的期望值。

二是学会转移注意力，不去自寻烦恼，而要自找乐趣。善于在平凡的生活中发现快乐，用快乐抵御烦恼。

11. 何为忍

受人凌辱，畏其势而忍之者，不足为忍；无可畏之势而能忍之者，真为忍也。（《法藏碎金录》）

读者心得：

【译文】 受到别人的凌辱欺侮，如果是因为畏惧其人的势力而能够忍受的，还称不上是真正的忍，只有那些没有任何威势可惧怕而能够忍的，才算得上是真正的忍。

【感悟】 这里给真正的"忍"提出了标准，说明"忍"并不像人们通常认为的那样是一种无奈。忍有多种形式：忍受、忍耐、容忍……忍应该是一种道德修养。它是一种美德，是内心宽容、仁厚品德的外现，而不是畏惧权势的懦弱表现。"忍"反映了一种包容和怜悯别人的博大胸怀。

12. 豁开心地

是非憎爱世偏多，仔细思量奈我何，宽却肚肠须忍辱，豁开心地任从他。（《五灯会元》卷二）

【注释】 偏：出乎寻常。
豁：敞亮。

【译文】 世界上是非、爱憎的事情出乎寻常的多，仔细思考我应该怎样去应付，那就是应该放宽心胸多加忍



耐，心地敞亮地顺其自然。

【感悟】 忍耐、谅解和宽容既是对他人的善举，又是自律的表现。在待人接物上忍让克制，保持宁静、平和的良好心态，善于控制自己的情绪、把握自己的心态、约束自己的言行，遇事保持沉着冷静，这些都是胸怀大志、目光远大的人应有的优良品质。

忍耐当然是有前提的，即"当忍则忍"。言下之意，是非还是要分清、爱憎还是要分明的。对于不合理的事和蛮不讲理的人，不能因为怕事而忍让，否则，那就不是真正的"忍"。

13. 知足常乐

知足之法，即是富乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，尤为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫，知足之人虽贫而富。(《佛教遗经》)

读者心得：

【注释】 法：说法。

处：点、部分。

【译文】 所谓知足，就是指富有、快乐、安定等。知足的人，即使睡在地上，也会觉得安稳快乐；不知足的人，即使上了天堂，也会觉得不如意。不知足的人，虽然物质上富有但是精神上却很贫穷；而知足的人虽然物质上贫穷但是精神上却很富有。

【感悟】 知足是生活快乐的源

泉：只有知足，才能少几分烦恼，多几分乐趣。

知足是一种良好的心态：人有了知足之心，才能懂得珍惜已经拥有的一切。

14. 安贫度世

不愿荣饰，安贫度世。少欲知足，不长蓄积。（《禅宗永嘉集》）

读者心得：

【注释】 愿：乐意、想要。

安：安于。

【译文】 不追求荣华富贵，安于清贫地度日。清心寡欲而知足，不积攒钱财。

【感悟】 对于人的幸福和安乐来说，物质条件固然不可少，但最重要的还是内心的充实和愉悦。人活得有信念、有品位，即使没有富贵权势，也会有幸福的人生。

15. 不求人过

性行柔软，不求人过，不称己善，不与物诤。（《禅宗永嘉集》）

读者心得：

【注释】 性：脾气。

行：足以表明品质的举止行动。

求：求全。

过：过失、过错。

称：赞扬。

物：别人，多指众人。

【译文】 脾气行为柔和，对别人的过错不求全责备，不赞扬自己的好品质，不与他人争胜。

【感悟】 不挑剔别人的过错，是一种难得的好品质。古语说："甘瓜苦蒂，物不全美"、"金无足赤，人无完人"。我们可以对自己要求很高，但是对别人不可求全责备。这是建立和谐的人际关系的一条重要原则。

16. 富贵亦有苦

富贵亦有苦，苦在心危忧；贫贱亦有乐，乐在心自由。……权要亦有苦，苦在当忧责；闲慢亦有乐，乐在无萦迫。（《法藏碎金录》）



【注释】危：忧惧。
当：面对。
闲：没有事情做。
萦：缠绕。

【译文】富贵的人也有苦恼，苦恼在于心中充满担忧；贫贱的人也有快乐，快乐在于心是自由的。……有权的人也有苦恼，苦恼在于必须对自己的职责操心；悠闲无事的人也有快乐，快乐在于没有事务缠身。

【感悟】“无官一身轻”这句话，说明中国人早就认识到达官显贵活得并不轻松。无独有偶，这种认识也早就产生在古希腊时代。一位很有声望的学者不愿意接受国王的聘请去做官。他躺在路边晒太阳时，国王派来的使者喋喋不休地说服他。最后这位学者竟然说：“请你走开，不要挡住我的阳光。”他更看重的，是大自然的赐予。平民百姓即使生活得不那么大福大贵，可是心灵自由、精神愉快，他们可以过着苦中有乐的生活。这是任何钱财也换不来的。

17. 富不如贫

多藏厚亡，不如积而能散；高位疾颠，当中卑以自牧。是以古人有言"富不如贫，贵不如贱"者，识之深者也。（《法藏碎金录》）

读者心得：

【注释】 藏：收存。

亡：失去。

疾颠："疾"指快、迅速。"颠"指倒、跌。

卑：低下。

牧：放牧。

深：深刻。

【译文】 财物收藏得越多，则会失去得越多。还不如在积聚多的时候能够自动地散财。从高位上迅速地跌落下来，还不如始终就处在中下等的地位管束住自己。所以古人说"富不如贫，贵不如贱"，这是一种很深的见识。

【感悟】 "人为财死，鸟为食亡"，可见"财"能够诱发人性中一些丑恶的东西。当今社会，有些人为了一个"财"字，不择手段，甚至因为非法牟利而搭上了自家的性命，结果只能遭人唾弃。

一旦金钱在不该显灵的地方显灵了，例如能够买到官，买到文凭，买到分数，……达到了"有钱能使鬼推磨"的地步，人们就会不由自主地产生拜金主义

思想。因此，挖掘拜金主义的根源，抵制拜金主义的影响，是我们的一项重要任务。

18. 八两是半斤

望空雨宝休夸富，无地容锥未是贫，踏着秤锤硬似铁，八两原来是半斤。（《五灯会元》卷十四）

读者心得：

【注释】 望：往远处看。

空：天空。

八两：即半斤，古代的重量单位十六两为一斤。

【译文】 即使财富多得像从天而降的大雨一样源源而来，也不要自夸富有；即使没有了立锥之地，也不要自叹贫穷。“富有”与“贫穷”，就如同秤锤与铁一样都是硬邦邦的，如同“八两”与“半斤”重量是一样的。

【感悟】 我们对于自己物质生活的“富”与“贫”，不必看得太重，因为它们之间其实只有“量”的差别，没有“质”的不同。我们倒是应该看重这句话：“富贵不能淫，贫贱不能移。”

19. 防意如城

藏六如龟，防意如城。（《法句譬喻经》）



【注释】　六：指“六根”，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

龟：龟缩。

【译文】　深藏眼、耳、鼻、舌、身、意这“六根”，如同乌龟缩在壳里一样；要严防各种诱惑引起的欲念，如同关闭城门一样。

【感悟】　人有“六根”，不得清净，生活中总是会面对种种诱惑。这时候就要学会放弃。“舍得”说得好：有舍才有得，没有放弃也就不能拥有。一个善于适时地舍弃一些东西的人，在舍弃的同时他必有所得，至少他已经拥有了这样一种人生智慧。一则民间故事说：因为舍不得给松动的马蹄铁增加一根铁钉，失去了一块马蹄铁；因为失去了一块马蹄铁，失去了一匹骏马；因为失去了一匹骏马，失去了一名骑手；因为失去了一名骑手，失去了一场战争的胜利。结果就是因为舍不得一根铁钉，而输掉了一场战争。这就是不懂得“舍得”的典型恶果。

20. 吾贫极快乐

他家笑我贫，吾贫极快乐，无牛亦无马，不愁贼抄掠。（王梵志《他家笑我贫》）

读者心得：

【注释】 抄：搜查并且没收。

【译文】 别人笑我穷，我虽穷却非常的快乐。因为无牛无马的人，不会担心小偷来偷窃和抢夺。

【感悟】 正如一个舍弃了王位去当和尚的国王说的："我做国王的时候，心中所担心的东西真是太多了。有时候担心邻国会来入侵；有时候担心穷人起来造反；有时候担心别人算计我的钱财；还经常担心大臣们篡夺我的王位。现在我做了和尚，一无所有，不再有算计我的人了。这就是快乐！"

我们决不提倡以贫穷为光荣，但有一点是应该明白的：快乐并不等于富贵，即使是在贫穷的时候，人也可以快乐。

21. 莫轻小恶

莫轻小恶，以为无殃。水滴虽微，渐盈大器，凡罪充满，从小

【注释】 纤纤：细小。

【译文】 千万不要轻视了小小的恶

积成。莫轻小善，以为无福。水滴虽微，渐盈大器，凡福充满，从纤纤积。（《法句经》）



读者心得：

事，以为不会招致祸殃，其实小恶就像小水滴，虽然很小，但是只要是在不断地滴，慢慢地也能够装满很大的器皿，也会变成大恶，凡是大罪都是从小恶积成。同样如此，千万不要轻视了小小的善事，以为不会带来幸福，其实小善也像小水滴，虽然很小，但是只要是在不断地滴，慢慢地也能够装满很大的器皿，即也会变成大善，凡是大福都是从小善积成的。

【感悟】 在很多人的眼里，“细节”只属于人们生活中微不足道的小问题。殊不知细节不细，小问题往往能够酿成大恶果。

有人提出了一种“小腐败”的说法，形成了一套所谓“灰色理论”：吃喝玩乐，小事一桩，收点小礼，上不了纲……“灰色理论”的实践者以为小贪不是贪，小贪不碍事。可是，小贪再小，其实质还是贪。大贪总是始自小贪。一旦小贪变成了大贪，“灰色”变成了“黑色”，那就离阶下囚的下场不远了。

22. 老鼠入饭瓮

只取今日美，不畏来生忧，老鼠入饭瓮，虽饱难出头。(《寒山子诗集》)

读者心得：

【注释】 取：寻求。

瓮：一种盛东西、开口很小的陶器。

【译文】 只知道寻求今天过得美好，不为将来担忧，就像老鼠跳进饭瓮里，虽然吃饱了肚子却再也无法出来了。

【感悟】 要反对那种只顾眼前，目光短浅的行为。例如掠夺式的生产经营严重破坏自然环境和生态平衡，有些地区甚至已经到了"竭泽而渔"的地步。这种行为在短期内看起来好像是对发展生产有益，本地区的 GDP 指标是上去了，可是长此以往造成的危害将是对子孙后代的犯罪。因此，可持续发展问题应该成为我们永远的话题。

23. 心口不一总是闲

念佛容易信心难，心口不一总是闲，口念弥陀心散乱，喉咙喊破也徒然。(憨山《费闲歌》)

【注释】 闲：空、虚。

【译文】 读佛经的词句容易，信佛经的道理不容易，心口不一只能是假

的。嘴上念的是"阿弥陀佛",心里想的是其他乱七八糟的事情,即使把嗓子念哑了也无济于事。

读者心得:

【感悟】 心口如一、言行一致,应该是做人的基本品质。一个人倘若说的是"织锦缎面",做的是"破麻袋片",那就是名副其实的语言上的巨人,行动上的矮子。这样的人,怎么让人相信?

24. 见学胜己,生欢喜心

所有技艺,欲令人学,见学胜己,生欢喜心。(《优婆塞戒经·名义菩萨品》)

读者心得:

【译文】 所有的技艺,都愿意让别人来学习,如果见到别人学习胜过自己,就为别人感到高兴。

【感悟】 前国家主席刘少奇同志在《论共产党员的修养》中指出:"要发展自己,提高自己,就必须同时发展别人,……他们在思想上、政治上、工作上不甘落后而有极高的进取心,但是他们同时又尊重、爱护和帮助在这些方面强过自己的人,而努力向他们学习,绝无嫉妒之心。"我们要像少奇同志所说的"他们"——具有良好修养的共产党员——一样,培养宽广的胸怀和健康的

人格，看到别人进步则“见贤思齐”，决不要害怕别人超过自己，应该为朋友、同事的进步感到高兴。

25. 将心比心

反眼观眼非斯眼，将心比心无所心。(《独峰和尚禅要》)



读者心得：

【译文】 用颠倒的眼光去看别人，那不是正常的眼光。只要以自己的心去比照别人的心就行了，此外不要再有其他的想法。

【感悟】 戴着有色眼镜看人，就会扭曲别人，人与人之间的沟通就会变得困难重重。在这种有色眼镜的透视下，真诚和善良不再被信任。有时，见义勇为的人反而被有的人怀疑为别有动机，便是这样的事例。

“将心比心”就是以自己的心去比照别人的心，设身处地地去体会别人的心情。每个人都应该以真诚与人交心；整个社会应该以真诚凝聚人心。

26. 心行端正

形貌端正，非为端正，唯心行端正，人所爱敬，是为端正。(《玉耶女经》)

读者心得：

【译文】 一个人的外形和相貌长得端正还不是真正的端正，只有心性、行为端正，被人们所敬重、爱戴，才是真正的端正。

【感悟】 人不可貌相，海水不可斗量。以貌取人无疑是舍本而逐末。《巴黎圣母院》里的敲钟人卡西莫多相貌丑陋，却善良勇敢；神父伏罗洛道貌岸然，阴险狠毒。心灵美远比外表美重要。可是日益火爆的各种"选美"活动却毫无例外地存在着一个无法克服的弊病，就是更多地注重外表美。

27. 言行忠信

言行忠信，表里相应。(《无量寿经》)

读者心得：

【译文】 言行要忠诚守信，表里要一致。

【感悟】 我们每个人都该有这样的信念：说话算数，才是有分量的人；办事落实，才是可靠的人。

少说多做，不做不说，说到做到。一旦承诺，就必须兑现，说话办事要讲信用、讲信誉。说过的话，答应过的事，不论大小，不论有无困难，都要想方设法、尽心尽力去兑现，这才是“一诺千金”、“一言九鼎”，才是“言必信，行必果”。

28. 宁以有德而死

宁以有德而死，不以无德而存。（《採花违王上佛授决经》）



读者心得：

【译文】 宁可德行优秀而消失肉体，也不愿无德而苟活在世。

【感悟】 诗人臧克家的名句“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着”，让人铭心难忘。

没有人格的人，活着岂不是和死了一样？但是，有些人虽然肉体已经逝去，却总是让人们怀念，永远地活在人们的心里。焦裕禄就是这样的人。《当代民谣顺口溜》中，有一篇《陋室铭新编》说得好：“位不在高，廉洁则名；权不在大，为公则灵。斯是公仆，服务于民。脚步迈基层，

民情入脑深；谈笑有百姓，往来无私情。可以明实况，察真情。无谎报之乱耳，无偏颇之爱心。兰考焦裕禄，赢得万民钦。”

29. 不为暴虐

不为暴虐，不害无辜，不可滥刑，不可不恤。（《佛祖通载》卷七）

读者心得：

【注释】 暴虐：凶恶残暴。

恤：对别人表示同情。

【译文】 为政不能做凶恶残暴的事，不能伤害无辜的人，不能滥施刑罚，不能不同情百姓。

【感悟】 这里表达的四层意思，其实可以概括为四个字：不做恶事。这是佛家对中国古代官员职业道德最起码的要求。但是现实生活中也有少数官员的职业道德，连这最起码的要求也没有达到。但愿佛家的箴言对于这样的官员有规劝作用。

30. 知非不如去非

知非不如去非，改过不如无过。（《法藏碎金录》）

【译文】 知道犯错误不如改掉错误，改掉错误不如不犯错误。

读者心得：

【感悟】 对于过错，最不可取的做法是文过饰非，所以我们提倡知错就改。同时我们还提倡防微杜渐，与其事后弥补，不如事前多思考，想清楚后再行动，尽量争取不犯错误或者少犯错误。

31. 二者不偏胜

辞、学、议、辩、才之发也；温、恭、慎、让、德之行也。二者不偏胜，而成身之道终焉。故艺掩群而众不忌，名先于人，而人安乐之。（圆座《答魁首座》）

读者心得：

【译文】 言词、学识、议事、辩论等都是才能的流露；温和、恭敬、慎重、谦让等都是德性的表现。这两个方面没有偏颇的人，就是掌握了修养身心的方法。所以，他们技艺超群也没有人忌恨，虽然名誉高于别人，别人也心悦诚服。

【感悟】 儒家讲德才兼备，为世人所熟知。其实佛家也讲德才兼备，这段话便是明证。无疑德才兼备是我们人生修养的崇高目标，实现了这一目标的人才是厚重、有根基的人，否则便是“墙上芦苇，头重脚轻根底浅；山间竹笋，嘴尖皮厚腹中空”。

32. 损财业者

六损财业者，一者耽湎于酒，二者博戏，三者放荡，四者迷于伎乐，五者恶友相得，六者懈堕，是为六损财业。(《善生经》)

读者心得：

【注释】 博戏：赌博。

【译文】 所谓耗财毁业行为，有如下六种：一、嗜酒；二、赌博；三、行为不检点；四、迷恋歌舞声色；五、结交坏朋友；六、偷懒不上进。这是六种耗损财业的方式。

【感悟】 不正当的行为方式只能带来不堪设想的恶果。染上恶习——不限于这六个方面，还包括其他恶习，在物质上和精神上都会对人造成巨大的损害。

33. 自欺欺人

想用谎言欺骗人，实际上是欺骗自己；说一次谎话的人，再说真话也不信。(《萨迦格言》)

读者心得：

【感悟】 一次失信，便可能前信尽弃，在一件事情上言行不一，便可能在所有的事情上失信。诚实是一个人所应具有的基本品质，用谎言欺骗他人，实际上是自己的品格的丧失。说了一次谎话就使自己失去了一张用“诚信”打造的通行证。当然，生活中一些善意的谎言是要另当

别论的，不能因为这样的谎言而否定一个人的品质，例如人们对绝症病人所说的某些掩盖病情的话。

34. 先学自正

先学自正，然后正人。（《法句经》）



【注释】 正：正派、正当、改正。

【译文】 先学会规范自己的行为，然后再去规范别人的行为。

【感悟】 严以律己、宽以待人应当是我们待人接物的一条准则。对于别人，我们不要总是给予指责，不要总是只看到别人的不好。人要先审视自己，端正自己的言行，提高自身的修养，才有资格去评判他人。但是对于自己，我们可以不拘一格地听取别人的批评意见，例如高尔基会把自己的作品念给普通的劳动妇女听，让她们发表批评意见，而并不需要对方具有相当的文学素养和鉴赏水平。

35. 切莫退志

方寸里七上八下，如咬生铁橛，没滋味时，切莫退志。（《大慧普觉禅师语录》）

读者心得：

【注释】 方寸：即心。古人认为人心大小为一寸见方，故名。

滋味：味道，指生活中的苦乐感受。

【译文】 心里慌乱时，如同在咬一把生铁做的橛头，但是在觉得没有滋味的时候，意志可不要退却。

【感悟】 坚忍的意志是赢得成功的必要品质。在遇到困难的时候，在心情不好的时候，一定不要产生退却的念头。我们常说，人在逆境中首先要战胜的不是别人而是自己。因此我们要做一个坚强的人，在任何时候都不可失去斗志。如果我们在最困难的时候战胜了自己，就能够顶住压力，最终成就自己。

36. 恶行危身

恶行危身，愚以为易，善最安身，愚以为难。（《法句经》）

读者心得：

【译文】 做坏事会危及自身，但是愚钝的人却认为做坏事容易（所以经常做坏事）；做好事可以使自己安稳，但是愚钝的人却认为做好事很难（所以

很少去做好事)。

【感悟】 行善难而作恶易,上进难而堕落易,这就是人们平日所说的"学坏容易学好难"。这里应该有正反两层意思:对于行善,我们应该"积微促渐";对于作恶,我们应该防微杜渐。乐行小善,行善就会变得越来越容易了;不为小恶,为恶就会变得离我们越来越远了。

37. 不能勿空语

能行说之可,不能勿空语,虚伪无诚信,智者所屏弃。(《法句经》卷上)

读者心得:

【译文】 能够做到的事情才说出来,不要凭空乱说话,虚伪而没有诚信的行为是被智者所摒弃的。

【感悟】 "诚信"包含着两个方面的要求:"诚实"和"守信",归根结底是要求我们做人要诚实,言行要一致,对自己的所作所为要负责。

做任何事,诚信都是成功之母,成功必然孕育在诚实之中、守信之中。成功是社会给予诚信者最好的回报。诚者自成——这是千古不变的真理。

(二)养身之术

1. 美味多则伤

饮食美味,太多则伤;权利过求,亦复如是。(《法藏碎金录》)

读者心得:

【注释】 权:权势。

利:利益。

求:追求。

【译文】 追求权势和利益如同吃饭喝酒一样,饭菜美味虽然可口,但是吃得太多就会伤害身体,过分追求权势和利益也会遭受不测。

【感悟】 粗茶淡饭保平安,清心寡欲保平安。主动地科学地调整心态,才能排除心灵的迷茫,形成良好的、积极的人生态度,更好地融入社会,更好地享受生活,达到提高生命质量、保持身体和心理健康的目标。

2. 病从多食起

凡四大之身有病生者,咸从多食而起。(《南海寄归内法传》卷三)

【注释】 四大:全称“四大种”,指构成物质的地、水、火、风四种基本元素。佛教认为人身也是由此“四大”构成,因此以“四大”作为人身的代

读者心得：

称：毛发齿爪皮肉筋骨属于“地大”，唾涕津液血痰泪精液大小便属于“水大”，暖气属于“火大”，呼吸属于“风大”。

咸：全部。

【译文】 所有的由地、水、火、风四种基本元素构成的人都会生病，这全部是由于饮食过量造成的。

【感悟】 中医有句老话：“若要身体安，三分饥和寒。”可见“食”应当有“度”。食欲是人之本性，“食”本来不过是解除饥饿、维持生命的必要手段，适当地讲究“美食”也无可非议。但是当下一些人过分地贪食，在吃的方面追求阔气、排场、花样翻新，甚至由于贪吃而不惜杀害野生珍稀动物，也不管如此乱吃可能招致的恶果。几年前不幸降临的那场突如其来的“非典”灾害，其中值得吸取的教训应该不会忘记。

3. 不得饮酒

宁食毒药，不得饮酒，宁入大火，不得嗜欲。（《大乘戒经》）

【注释】 嗜：嗜好。

【译文】 宁可吃毒药，也不得饮酒；宁可投入熊熊烈火，也不得放纵爱好

读者心得：

和欲望。

【感悟】 “不饮酒”是佛门戒规之一。但即便不是佛门中人，也应该知道饮酒过量对身体十分有害。“宁入大火，不得嗜欲”告诉人们：放纵自己的欲望所造成的祸害，甚于烈火焚身。

4. 金玉不可衣

金玉不可衣，锦绣不可茹。（文珦《戒奢》）



【注释】 锦绣：有彩色花纹的丝织绣品。

茹：吃。

【译文】 金子和宝玉虽然贵重却不能当衣服穿，锦绣虽然漂亮华丽却不能当饭吃。

【感悟】 金银财宝本质上只是金属和石头，不能代替粮食和水等必不可少的生活资料。这就是说，世俗眼光中最贵重的东西，并不是人生最需要的东西。老百姓说：“青菜豆腐保平安。”这句话的意义不限于饮食养生，它透露着人生的某种真谛……

5. 酒致失志

酒致失志，为放逸行。（《法句经》卷上）

读者心得：

【注释】 放：放纵。

逸：释放。

【译文】 酗酒能够致人丧失意志，产生放荡不羁的行为。

【感悟】 酗酒使人丧失自控能力，丧失理智，轻则胡言乱语、举止失态，重则寻衅滋事、违法犯罪。此外，一些庸俗关系、权钱交易就是在酒桌上建立起来的，正如老百姓所形容的："酒杯一端，政策放宽；酒足饭停，不行也行；饭饱酒醉，不对也对。"这种败坏风气的酒桌，真该掀翻。

6. 除三得道

贪淫致老，瞋恚（读“郴会”音）致病，愚痴致死，除三得道。（《法句经》卷下）



【注释】 瞋恚：“瞋”是梵文 Pratigha 的意译。指“三毒”之一，即仇恨和损害他人的心理。“恚”即恨、愤怒。

愚痴：“愚”即愚蠢。“痴”是梵文 Moha 的意译，也是“三毒”之一，即愚昧无知、不明事理。

三：即“三毒”，也称作“三垢”、“三火”。指贪欲、激愤、愚痴三种烦恼，在诸多的烦恼中，这三种烦恼是最能够毒害众生的，是产生其他所有烦恼的根源，故又被称为“三不善根”，列为“根本烦恼之首”。

【译文】 过分追求满足淫欲就会导致衰老，对他人怀有仇恨、愤怒的心理就会引起疾病，而愚昧无知、不明事理则是自寻死地。若能够戒除这三毒，才能够真正地得道。

【感悟】 这里说的三毒，是主观精神领域里的“毒品”，它同样能置人于死地。其实许多人也不是不了解它的危害，但是内心缺乏足够的坚持力量去戒除毒害。这种坚持的力量，应该来自灵魂的净化。

7. 言五戒者

言五戒者，所谓不杀、不盗、不邪淫、不妄(语)、不饮酒，是其五戒也。此五能防故名为戒。前三防身，次一防口，后之一种通防身口，护前四故。(《大乘义章》卷十二)

读者心得：

【注释】 通：普遍、全部。

口：言语。

护：保护。

故：原因。

【译文】 所谓五戒就是指不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒五个方面。因为这五个方面能够起到防止罪恶的作用，所以称之为戒。前三个方面即不杀生、不偷盗、不邪淫能够防止身体作恶，第四个方面即不妄语能够防止语言作恶，最后一个方面即不饮酒能够全面地防止身体和语言作恶，提出这一警戒是为了使前四戒得以实行。

【感悟】 为什么说第五戒(不饮酒)能够维护前四戒？因为前四戒——无论是身体方面的还是语言方面的——是需要精神力量支持的，而酒是有可能削弱、消解这种精神力量的。

8. 饮酒有六失

饮酒有六失：一者失财，二者生病，三者斗诤，四者恶名流布，五者恚怒暴生，六者智慧日损。（《长阿含经》卷十一）

读者心得：

【译文】 喝酒有六个弊端：一、损失钱财；二、损害身体；三、容易引起争斗；四、容易留下坏名声；五、心里容易产生愤怒和暴躁的情绪；六、丧失理智，减少智慧。

【感悟】 纯粹从健康的角度看，少量饮酒似乎无害，但一定要真正做到少量。世界卫生组织指出，食道癌和肝癌可以由酒精引起，乳腺癌和大肠癌与酒精之间也存在因果关系。而在俄罗斯进行的神经认知功能的测试中发现：饮酒后人的认知功能普遍下降，女性下降得比男性更厉害。至于自控能力差，甚至因酒精中毒而身亡的人，是不是也太不值得了？

9. 恬愉相资

夫恬愉相资，成长久之道；喜怒不节，伤阴阳之和。（《法藏碎金录》）

【注释】 资：凭借。

【译文】 若恬静和愉悦能够相互补充，则是实现长寿的方法。若喜怒哀

读者心得：

乐不加以节制，就会造成阴阳失调损害健康。

【感悟】 恬静、愉悦，是长寿的内在根基。世界卫生组织在维多利亚会议上有个宣言称：长寿之道有三个要素，第一是平衡饮食，第二是有氧运动，第三是良好的心态。在这三个要素中，良好的心态是关键，如果心态不健康，即使饮食合理、运动得法，也难以长生久视。

10. 无病第一利

无病第一利，知足第一富，善友第一亲，涅槃第一乐。（《法苑珠林》）

读者心得：

【译文】 无病是最大的利益，知足是最大的富足，好友是最亲近的人，达到涅槃的境界是人生的最大快乐。

【感悟】 在佛家看来，这就是人对于身体健康、物质财富、人际关系和精神追求这几个人生基本问题应持的态度。

11. 心邪丧本命

人以身为本，本以心为柄。本在心莫邪，心邪丧本命。（《寒山诗集》）



【注释】 柄：根本。

邪：不正当。

【译文】 人以身体为根本，身体又以心为根本。身体健康靠的是心术不邪恶，心术邪恶就会丧失人的性命。

【感悟】 要想有好的人生，首先要有好的身体。事业、理想、爱情、幸福……都是我们人生中极为宝贵的东西。但是身体是“1”，这些东西都是“1”后面的“0”。没有身体这个“1”，“0”再多也是空的。心理健康是身体健康的基础，心理健康，精神状态好，百病难入，身体当然也就健康、强壮。

12. 四大是身病

四大是身病，三毒是心病。（《摩诃止观》）

读者心得：

【译文】 由地、水、火、风四者不调引起的痛苦，作用于人身，叫做“身病”；由贪、嗔、痴三者引起的烦恼作用于人心，叫做“心病”。

【感悟】 在现代社会，快节奏、

强竞争的生活常常使人心灵焦灼、精神紧张,使人失去了品味人生滋味的余暇和精力,无法去感悟和享受生活中的从容和闲适,同时还会产生病态的心理,甚至人性扭曲。这就是"心病"。俗话说:心病还须心药医。得了心病还需自己敞开心胸,调整心态,形成良好的精神状态。值得告诉读者朋友的是,根据国内外学者的研究,良好的精神状态的四个基本要素是:善良、宽容、乐观、淡泊。

(三)处世之方

1. 世间人当相敬爱

世间人民,父子、兄弟、夫妇、亲属,当相敬爱,毋相憎嫉,有无相通,毋得贪惜。言色常和,莫相违戾。或时心诤,有所恚怒,后世转剧,至成大怨。世间之事更相患害。(《无量寿经》卷三十三)

【注释】 毋:不要。

违戾:违,相反,相背;戾,乖张、暴戾。

或:有的。

剧:剧烈。

患害:灾祸、灾难。

【译文】 世界上的人有父子、兄弟、夫妇等亲属,应当相互尊重友爱,不要相互憎恨嫉妒,应当互通有无,不

读者心得：

要贪婪吝惜。说话和表情应当和悦，不要相互违背和做暴戾的事。如果有的时候突生争斗之心，就会产生仇恨愤怒，并且会越来越剧烈，以至于变成为大的怨恨。世间的事情都是这样，那么人与人之间就会产生更大的灾难和祸害。

【感悟】 这里提到的"憎嫉"，指怀着憎恨情绪的嫉妒，是一种特别值得我们警惕的不良心态。

嫉妒，是一种不健康的心理，是毒害人的灵魂的砒霜。嫉妒现象在同事之间、朋友之间、甚至亲属之间都有可能发生，它会影响学习、影响工作，损害友情、损害亲情。嫉妒，其实质是对自己所缺少的东西的羡慕之情的扭曲表现。嫉妒表面看起来是对他人不满，其实是对自己不满，但是又害怕正视这一不满。要杜绝这种心态的产生，就要提升自己的思想境界，使自己的胸怀像天空和大海一样宽广、明净。

2. 孝亲最神

凡人事天地鬼神，不如孝其亲，孝亲最神也。（《四十二章经》）

读者心得：

【译文】人祭拜天地鬼神，不如孝敬自己的父母，孝敬父母是最神圣、最灵验的。

【感悟】“百善孝为先”，虽说是封建时代的道德箴言，在现代社会却仍然有其价值。真正对父母有孝心的人，在其他方面必定有善举。这句话可以说是对于“孝”与“善”之间关系的一种最简练的诠释。

3. 敬顺父母

夫为人子，当以五事敬顺父母。云何为五？一者供奉能使无乏，二者凡有所为先白父母，三者父母所为恭顺不逆，四者父母正令不敢违背，五者不断父母所为正业。（《长阿含经·善生经》）

【译文】作为子女，应当从五个方面尊敬孝顺父母。哪五个方面呢？一是供奉赡养不能使父母有所缺乏；二是做事之前先禀告父母；三是对父母做的事情应当顺从；四是对父母正确的命令不要违抗；五是不要使父母正当的事业后继无人。做子女的应当从这五个方面尊敬孝顺父母。

【感悟】郑板桥当年辞官时，给前去送行的人的临别赠言中有一句话是：“敬老如敬



子"——对待你们的父母就像对待你们的儿女一样。这个赠言对现代人更是一个有益的忠告，因为当今社会有些人明显地存在着"敬老"不足、"爱幼"有余的倾向。若想纠正这种不良倾向，按照郑板桥的赠言去做就行了。应该说这实在是一种不高的要求：用对待子女同样的心思、态度、精力去对待父母，就可以算是一个有孝心的人了，而中华民族敬老、爱老、养老的优良传统也就可以一代代传承下去了。

4. 敬亲其子

父母复以五事敬亲其子。云何为五？一者制子不听为善，二者指授示其善处，三者慈爱入骨彻髓，四者为子求善婚娶，五者随时供给所需。子于父母敬顺恭奉，则彼方安稳，无有忧畏。(《长阿含经·善生经》)

读者心得：

【注释】 亲：亦作视，即看待。

【译文】 父母也应当从五个方面善待子女。哪五个方面呢？一是制止子女不听取教其为善学好的话；二是教导子女什么是善；三是对子女要有刻骨铭心的爱；四是为子女选择好的婚姻；五是随时供给子女所需要的东西。子女对父母尊敬、奉养，父母才能安度人生，没有什么可忧可怕的了。

【感悟】 "子不教父之过"说的

是对子女进行教育的重要性。当今社会，当父母的对独生子女的教育都非常重视，但是教育中的误区却不少。其中最大的失误在于：重文化学习，轻道德培养。就拿此处提到的“随时供给所需”来说，当子女的“所需”是合理的，并且父母有能力提供时，当然应该随时提供。然而在现实生活中，当子女提出的要求是不合理的，或者超出父母的承受能力时，有些父母仍然不顾一切地去设法满足。这种溺爱行为，对于子女的道德培养十分不利。

5. 夫妇之道

恩爱亲昵，同心异形，尊奉敬慎，无憍慢情，善事内外，家殷丰盈，待接宾客，称扬善名，最为夫妇之道。（《佛说玉耶女经》）

读者心得：

【译文】 恩恩爱爱、同心同德、互相尊重、谨慎相处，不骄矜自恃、妄自尊大，善于处理家庭内外事务，家庭生活殷实富裕，善于待人接物，好名声被人称颂，这是夫妇关系最好的状态。

【感悟】 夫妻相处，有两个原则很重要：一是努力使自己被对方欣赏，一是努力去欣赏对方。这



两条原则的意义在于让夫妻双方相互肯定、赞美和欣赏，尤其是欣赏，应该是双方共同的心理需要，也是处理好夫妻关系的“秘诀”之一。

要想婚姻关系稳固，最重要的一条就是要学会相互尊重。只有懂得如何尊重对方，才能得到对方的尊重。不要试图去改变自己或对方，而应该将双方的位置调整到一个适度的空间，让彼此之间既相伴相守，又有独处的空间。其次，就是让爱情继续得到悉心的培植与呵护。摒弃“婚后不需要付出”的观念，认真去经营婚后生活，随时关爱你身边的他（她），让对方有仍然被爱的感觉。这样，夫妻之间的感情自然就会有增无减了！

读者心得：

6. 夫妻互敬

夫之敬妻亦有五事。云何为五？一者相待以礼，二者威严不阙，三者衣食随时，四者庄严以时，五者委付家内。夫以此五

【注释】 阙：通“缺”，即过失。

隐：通“稳”。

庄严：盛装严饰。

家内：家务。

【译文】 丈夫敬重妻子有五个方面。

事敬待于妻，妻复以五事恭敬于夫。云何为五？一者先起，二者后坐，三者和言，四者敬顺，五者先意承志。是为夫之于妻敬待，如是则彼方安稳，无有忧畏。（《长阿含经·善生经》）

读者心得：

哪五个方面呢？一是对妻子温存体贴；二是庄重不浮躁；三是按时供给衣食；四是注意妻子的装束要端庄而且适宜；五是将家事委派托付妻子掌管。丈夫从这五个方面敬重妻子，妻子也要在五个方面敬重丈夫。哪五个方面呢？一是（丈夫）起身时先站起来；二是（丈夫）坐下来时后坐；三是说话和气；四是敬重随和；五是理解、接受丈夫的意见。丈夫和妻子应该这样相互敬重，如果能够这样相处，夫妻就能够安度人生，没有忧虑和恐惧了。

【感悟】 夫和妻都要学会在生活中和睦相处。对于夫妻间的和睦，古人用一个成语来形容，叫做“琴瑟和谐”，意思是夫妻之间应当如同琴和瑟这两种乐器发出的美妙声音那样协调。要想真正达到这个境界，需要的是理解、体贴、宽容和爱心。夫妻间应该坦诚以对，让彼此感受到对方付出的真心。不论在何种情况下，“感情出轨”都是对夫妻关系的最大亵渎。

7. 亲属朋友

亲属朋友当有五事：一者见作罪恶，私往屏处谏晓呵止之；二者，小有急，当奔赴救护之；三者，有私语，不得为他人说；四者，当相敬叹；五者，所有好物，当多少分与之。（《尸迦罗越经》）

读者心得：

【注释】 屏处：有遮挡的地方。

谏晓呵止："谏"即规劝；"晓"即使人明白；"呵"即呵斥；"止"即阻止。

【译文】 对待亲属朋友应当做到以下五个方面：一、见到亲属朋友做了坏事，应当私下里给予规劝、加以阻止；二、见到亲属朋友有急难事应当奔上前去给予救助；三、为亲属朋友保守私密；四、应当互相敬重赞扬；五、若有好东西，应当与亲戚朋友分享。

【感悟】 这里所描述的亲友之间应有的关系，既是明辨是非的，又是富于温情的。人际关系中，十分重要的就是亲属和朋友的关系。处理好这个关系没有太多的诀窍，但有基本的原则，那就是：既相亲相爱，又是非分明。

8. 父母毁戒令住戒

父母不信令其住信，父母毁戒令住戒，父母悭贪劝令住舍。

【注释】 信：有信誉。

住：持、守。

（《大宝积经·三律仪会》）



读者心得：

戒：规范、信条。

悭贪：吝啬、贪心。

舍：施舍。

【译文】 父母如果缺乏诚信，要让他们坚守诚信；父母如果破坏了做人的准则和信条，要劝他们把持住信念；父母如果吝啬、贪心，要劝他们进行施舍。

【感悟】 中国人的家庭生活，千百年来离不开一个“孝”字。“孝”常常和“敬”联系在一起，说明孝不仅仅是表面化和仪式性的外在表现，更应该以发自内心的尊敬和关爱为基础。因此对父母盲目地服从和妥协并不是行孝道的正确方式。父母若有不当的言行或误入歧途，子女有责任劝谏他们，使其醒悟。倘若做儿女的见到父母有错误，只知道顺从、支持，结果使父母陷于不仁不义，其实那也是最大的不孝。为人子女者，如果能够明白这个道理，就应该怀着对父母的真诚，帮助父母修身、齐家，让美好的品德在家庭关系中得到实践和体现。这也是孝的真谛啊。

9. 朋友之法

朋友之法，其要有三：一者见有过失，转相谏晓；二者见有好事，深生随喜；三者在于苦厄，不相弃舍。(《大善权经》)

读者心得：

【译文】 朋友之间的相处之道，主要有三个方面，一是发现你的缺点能及时告诉你；二是能与你分享高兴的事情；三是在苦难的困境中，能与你不离不弃。

【感悟】 这样的朋友才是真正的朋友，才是值得珍惜的“知己”和“体己”。但知心好友不是轻易能获得的。古人说：“相识满天下，知心有几人？”在网络发达的今日，能轻易熟识起来的人很多。如何交到真正的朋友，却是一个值得探讨的话题。我们应该做到的是：友善、诚恳地待人。用心与别人真诚沟通，并且善于接纳别人的不同意见，在非原则问题上求大同存小异。

10. 有友如花

有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地。何谓如花？好时插头，萎时捐之，见富贵附，贫

【译文】 有的朋友如同花一样，有的朋友如同秤一样，有的朋友如同山一样，有的朋友如同地一样。如何像

贱则弃，是花友也。何谓如秤？物重头低，物轻则仰，有与则敬，无与傲慢，是秤友也。何谓如山？譬如金山，鸟兽集之，毛羽蒙光，贵能荣人，富乐同欢，是山友也。何谓如地？百谷财宝，一切仰之，施给养护，恩厚不薄，是地友也。（《佛说孛经》）

读者心得：

花？开的时候插头上，枯萎的时候就扔了，攀附富贵，嫌弃贫贱，这就是花友。如何像秤？物重的时候就低头，物轻的时候就昂头，敬仰富有的人，怠慢没有财富的人，这就是秤友；如何像山？好比金山，鸟兽集中在上面，皮色羽毛放光，高贵能让人荣耀，富足快乐让人共享，这就是山友；如何像地？百谷和财宝都仰仗于它，它对于万物给予培养、爱护，恩德厚重不薄，这就是地友。

【感悟】 朋友是我们站在窗前欣赏冬日飘零的雪花时，手中捧着的一杯热茶；朋友是我们走在夏日滂沱大雨中时，手里撑着的一把雨伞；朋友是春日来临时，吹开我们心中冬日郁闷的那一缕春风；朋友是收获季节我们陶醉在秋日艳阳中时，令我们心旷神怡的那片云彩。

在这个世界上人不可以没有朋友。我们指的是真正的朋友——这里所说的“地友”。他才是可以陪我们走过风霜雨雪的人，陪我们感受喜怒哀乐的人。朋友，是一辈子的事情。

11. 与智者为友

若见彼智者，当与彼为友。犹如知识者，能指示宝藏。与彼智人友，定善而无恶。（《南传法句经》）



【译文】 如果遇见了富于智慧的人，就应当与他们结为朋友，结果就像有见识的人能够为你指出储藏宝物的地方一样。与那些有智慧的人交友，必定是只有好处而无坏处。

【感悟】 结交有智慧的人可以增长智慧，和善良的人在一起能受到感染而拥有一颗善良的心。要不，怎么会有“听君一席话，胜读十年书”这个说法呢？择友要慎重，不可交损友，而要交益友。

总之，人要向善，交优秀的朋友也是向善的途径之一。

12. 若见宝人则为乐

若见宝人则为乐，并与共住亦为乐。若不见诸愚痴人，是则名为常受乐。（《根本萨婆多部律摄》）

【注释】 宝人：有珍贵东西的人，指品质高贵的人。

愚痴人：愚蠢呆痴的人。

【译文】 如果遇见品质高贵的人就会愉快，和他生活在一起也会很愉快。如果见不到愚昧无知的人，那就叫做时常的愉快了。

读者心得：________

【感悟】 与德性高尚的人在一

起，使人“如坐春风”，心中充满愉悦。但愿我们能经常进入这种春风和煦的境界。

13. 亲近善人

亲近善人，远离恶友亦是乐。(《根本萨婆多部律摄》)

读者心得：

【译文】 亲近好人是一种快乐，远离恶人也是一种快乐。

【感悟】 古人云：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香；与恶人交，如入鲍鱼之肆，久而不辨其臭。”置身芝兰之室(摆放花卉的房间)，远离鲍鱼之肆(卖咸鱼的店铺)，当然是人生的一种快乐。

14. 达者一味无殊

愚者心生彼此，达者一味无殊。(《五灯会元·投子脩颙禅师》)

读者心得：

【注释】 达：明达。

殊：不同。

【译文】 愚昧的人对人厚此薄彼，明达事理的人对人一视同仁。

【感悟】 人虽然有职业、身份、地位、出身等方面的不同，但是

这种不同决不应该造成人格上的不平等。不承认这一点，就说明自己的人格不完善，就可能做出“势利眼”的事。

15. 不求人知

人爱禄之厚重，我爱身心之轻安。情既相睽，道固难合。所以人不我知，我也不求人知。(《法藏碎金录》)

读者心得：

【注释】 睽：违背、不合。

道：主张、思想、学说。

【译文】 别人喜欢得到很多的俸禄，我却喜欢身心的轻松安宁。情趣既然不同，思想本来就不一致。所以别人不理解我，我也不求别人都能理解我。

【感悟】 人各有志。西方哲人说：“走自己的路，让别人去说吧！”如果我们确信自己走的是正道，那么在途中我们坚持这种“不求人知”的态度，才能一路前行。

16. 无我负人

宁人负我，无我负人。(《法藏碎金录》)



【译文】 宁可别人对不起我，不要让我对不起别人。

【感悟】 《三国演义》中，曹孟德的人生信条是："宁使我负天下人，不使天下人负我。"两相比较，更见出"宁人负我，无我负人"是高尚的道德信条。但另一方面我们也应该看到，人的行为是相互的，人与人之间只有彼此相互善待，他们之间的关系才能长久。一味地讲宁人负我，无我负人，恐怕再有爱心的人也会丧失信心。所以我们的基本信条，还应该是人与人之间互相善待，互不相负。

17. 恶知识者有四辈

恶知识者有四辈：一、内有怨心外强为知识；二、于人前好言语，背后说人恶；三、有急时于人前愁苦背后欢喜；四、外如亲

【注释】 恶知识："知识"的意思是"相知相识者"。"恶知识"指教人邪门歪道的人，与"善知识"(正直而有德行，能够教导正道的人)相对。

辈：类(指人)。

厚内兴怨谋。恶知识复有四辈：一、小侵之便大怒；二、有倩使之时不肯行；三、见人有急时避人走；四、见人死亡弃之不视。（《法苑珠林》）

读者心得：

强：勉强。

兴：旺盛。

小侵：小小的侵犯。

倩：请人帮忙。

【译文】 恶知识有四类：一、内心怀有怨恨表面却勉强做朋友；二、当面说人好话，背后说人坏话；三、当别人遇有急难时，当面表示愁苦同情，背后却欢天喜地；四、表面上亲热厚道内心却满怀怨恨谋算之意。恶知识还有四类：一、受到一点点侵扰就会大发雷霆；二、别人有事请他帮忙他不肯；三、见到别人有急难时就躲开；四、看见有人死亡竟视之无睹，一走了之。

【感悟】 “恶知识”的种种劣迹，归根结底表明了其心不善。路遥知马力，日久见人心，认识一个人的“心”是长期的事情，交一个朋友更是一辈子的事情。在相互的交往、了解中，我们最需要把握的就是这个“善”字。

18. 好儿不使爷钱

好儿不使爷钱。(《临济录》)

读者心得：

【译文】 好儿子不会用父母的钱财。

【感悟】 好男儿应当尽早自立，不应当依赖父母。这句极为浅显的话所宣扬的自立精神值得提倡，特别是对一些“啃老”思想严重的人来说，更值得思考、警醒。

19. 不孝父母，当堕地狱

人生世间不孝父母，不敬沙门，不行仁义，不学经戒，不畏后世者，其人身死，当堕地狱。(《法苑珠林》)

读者心得：

【注释】 沙门：梵文 Sramana 的音译，“沙门那”的简称，也译为“娑门”、“桑门”、“丧门”等，意为“勤劳”、“功劳”、“静志”、“修道”等。原是对古印度反婆罗门教思潮各个派别出家人的通称，佛教盛行后即专指佛教僧侣。

敬：尊重、有礼貌地对待。

仁义：“仁”即对人亲善、仁爱。“义”指合宜的道德、行为或道理。

【译文】 人生在世，如果不孝顺父母，不尊重僧人，行为不仁义，不学习佛经及其戒律，不怕后世遭报应，这样的人，死后就应当堕入地狱。

【感悟】 这段话的基本出发点，是人要有所敬畏，要从心里尊重、景仰、敬畏一切崇高、庄严的事物，特别是应该敬重、关爱自己的父母。这个基本出发点，永远不会错。



20. 你孝我也孝

你孝我也孝，不绝孝门户。只见母怜儿，不见儿怜母。长大取得妻，却嫌父母丑。耶娘不睬聒，专心听妇话。生时不供养，死后祭泥土。如此倒见贼，打煞无人护。（王梵志《你孝我也孝》）

读者心得：

【注释】耶：同“爷”。
聒：声音吵闹。
倒见：见识颠倒。
煞：同“杀”。

【译文】你是孝子我也是孝子，看起来到处是孝子的门户。可是只能看见母亲对儿子的怜爱，看不见儿子对母亲的怜惜。儿子长大了娶回了妻子，却嫌弃父母。嫌爹娘吵不听爹娘的话，专门听从妻子的话。父母在世时不供养，父母死后对着坟头祭拜泥土。这样见识颠倒的邪人，打他杀他都没有人护。

【感悟】传统的孝道在目前的家庭教育、学校教育和社会教育中还没有得到足够的重视，由此造成的后患已经表现出来。“孝子贤孙”不知在何时成了带有贬义色彩的名词，但这个词最遭受贬抑的时期无疑是“文革”时期，那时传统的孝道遭受了猛烈的攻击。“文革”后我们在这个问题上已经拨乱反正，但如今我们是不是该给孝道的宣传再增加一些力度？

21. 四福自然增

能善行礼节，常敬长老者，四福自然增：色、力、寿而安。（《法句经》）

读者心得：

【注释】 色：气色。

力：体力。

【译文】 如果行为能够很好地符合礼节，尊敬长辈和有德行的人，那么四个方面的福气自然而然会大增：气色充沛、体力强健、寿命长远、心情安宁。

【感悟】 人的“身”与“心”是密切关联的有机统一体。人具有高尚的德性就能拥有健康的精神状态，从而有益于保持健康的身体。人们所期盼的福祉，往往是在不经意之间，由于德行高尚，善待他人，而悄然降临。

22. 恭俭节用

智者居家，恭俭节用。（《般涅槃经》）

读者心得：

【译文】 聪明人平时居家过日子，知道俭省、节约家用。

【感悟】 勤俭节约是我们民族的传统美德，从每个人的小家到整个的国家，这个传统都不该丢失。可是有些年轻人在片面主

张"提前消费"的观念的影响下，早已忘记甚至鄙视这个千年的古训，而以高消费和超前享受为时尚。这是值得我们给予关注，给予正确引导的。

23. 发言必虑其所终

可言不可行，不若勿言；可行不可言，不若勿行；发言必虑其所终，立行必稽其所蔽。(《禅林宝训》卷一)



【注释】 终：结果。

稽：勘查

【译文】 如果只能说，不能做，不如不要说；如果只能做而不能说，不如不要做；说话要考虑到造成的后果，做事情要事先检查其产生的弊端。

【感悟】 自己许诺的事情要做到，而且要做好；打算做的事情要考虑是不是正当合理，是否会产生不良后果。做决定要"瞻前顾后"，审慎周详，但是也不能太迂腐，总是举棋不定，驻足不前。现代快节奏社会，竞争激烈，"快"是取胜的关键。诸如注册专利权、商标权，抢第一时间新闻，项目竞标，求学谋职等，都需要抓住机遇，当机立断。敢于决策、敢做敢当尤其是现代社会所需要的。

24. 休将心田昧

休将自己心田昧，莫把他人过失扬。谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。从来硬弩弦先断，每见刚刀口易伤。惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。是非不必争人我，彼此何须论短长。世界由来多缺陷，幻躯焉得免无常。吃些亏处原无碍，退让三分也不妨。（憨山《劝世文》）

读者心得：

【注释】 闲：与正事无关的。

愆：罪过、失误。

幻：变化莫测。

【译文】 不要让自己的良心受到蒙昧，不要把他人的过失到处宣扬。做人谨慎就没有懊恼，做事耐烦就好商量。历来是坚硬的弓箭弦先断，每每是钢刀的刀口易损伤。惹祸只是因为瞎议论，招来罪过多是因为心肠太狠。是是非非不必争个你赢我输，彼此之间何必议论飞短流长？世界本来就是多有缺陷，变化的身体岂能避免祸福无常？吃点亏本来也无所谓，退让三分又何妨？

【感悟】 人生在世，应该活得坦然、安宁。但人有时候却因为在相互交往中争口舌之胜，逞一时之勇，好勇斗狠，结果招来了祸患，甚至丢掉了性命。所以我们在与人交往中要时时记住与人为善、待人以爱心的道理。我们以宽厚的态度来对待他人，换得大家的平安和幸福，不是很好吗？

25. 上人之象征

占便宜的事让给别人,吃亏的事自己承当,乃上人之象征。(《宝鬘集》)

读者心得:

【译文】 把有好处的事情让给别人,而自己去做吃亏的事情,这是上等人的表现。

【感悟】 “吃亏是福!”为什么?因为你愿意吃亏,那么也许你真的能够碰见“吃小亏而占了大便宜”的事情。从大的方面看,许多成功人士就是不怕吃亏,而最终成就了自己的大事业。

因为你不怕吃亏,就不会在利益上与人斤斤计较,你就会省去诸多的烦恼,就能够避开一些无谓的争斗所带来的伤害。

因为你不怕吃亏,不想占便宜,你就不会被歹人欺骗。社会上有些人之所以被歹人欺骗,行骗者之所以得逞,并非是由于他的骗术高明。多数人被骗的重要原因恰恰是由于他们自己想占小便宜,以为天上会掉馅饼,骗子正是利用他们的这种心理而轻易得逞。

所以,可以说“占便宜”和“吃亏”之间是没有绝对界限的,也许占便宜之中就隐藏着吃亏,

而吃亏当中就孕育着得福呢。

26. 让则尊卑和睦

恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。(《坛经》)



【注释】 恩：有情义。

义：合宜的道德、行为或道理。

怜：怜爱。

让：谦让。

喧：声音大而嘈杂。

【译文】 有情义就会孝敬奉养父母，有道德就会上、下之间互相爱护，有谦让就会不分贵贱和睦相处，有忍耐就会让各种恶的声音不至于喧闹。

【感悟】 人们善良品质，是社会和谐的重要基础。生活中有许多事情当忍则忍，能让则让。谦让和容忍不是怯懦胆小，而是宽厚和体谅，付出和奉献，也是人生的一种智慧。当对方“火气”正旺的时候，自己纵有千般理由，也可以暂时忍让，不必争辩，暂避风头，待对方消气之后，再作解释。这种退让不是理屈示弱，而是寓刚于柔，避免感情失和，以此感动对方，人与人之间往往也就因此而相安无事了。

27. 立身存笃信

立身存笃信，景行胜将金。在处人携接，谙知无负心。（王梵志《立身存笃信》）

读者心得：

【注释】 立身：生存、处世。

存：保留。

笃信：诚笃可信。

景行："景"即高、大，"景行"即崇高的德行。

携接："携"指搀扶、合作；"接"即迎接。

谙知：熟知。

【译文】 人活在世上要有极大的诚信，崇高德行的可贵胜过黄金。如果所到之处都能够得到别人的接纳和配合，就能够肯定地知道自己没有做过愧对别人的事情。

【感悟】 诚信是人的立足之本，尽管诚实守信者并非在任何时候总是受益的，相反有时背信弃义者反而有利可图。那么，当不守信的行为有机可乘、有利可图时，我们应该拒绝利益的诱惑吗？我们应该对诚信发生怀疑吗？对前者，我们的回答是肯定的；对后者，我们的回答是否定的。因为大量的事实已经证明并且还在证明：弃信者最终是失败者。

28. 实话第一戒

实话第一戒，实话升天梯，实话小如大，妄语入地狱。（《智度论》）

读者心得：

【注释】 妄：虚妄不实。

【译文】 说实话是第一戒律，说实话是升入天堂的梯子，再小的实话也有大的意义，说虚妄不实的话要下地狱。

【感悟】 德国诗人海涅说："生命不可能从谎话中开出灿烂的鲜花。"这里有耐人寻味的哲理。"说老实话、办老实事、做老实人"的"三老"精神永远不会过时。然而，虽然说真话是人民群众的需要，是社会道德的需要，是文明社会的需要，但是现实却也在告诉人们：说真话难！难在有时说真话不如说假话、空话、大话容易，说真话不如说假话讨巧、讨好，甚至不如说假话那样可能得到某些利益。当前，我们国家正处于改革发展的关键时期，人们面临着许多从没有遇见过的新情况、新问题，这就更加需要一个讲真话的社会大环境。我们的政府官员尤其要做说真话的带头人，尤其要想听真话，善听真话，旗帜鲜明地反对说假

话，打击说假话，决不让说假话之风盛行！

29. 不当粗言

不当粗言，言当畏报，恶往祸来，刀杖归躯。(《法句经》)



【译文】 人不可使用恶语，说话要考虑后果。恶言会招致祸端，甚至杀身之祸。

【感悟】 一个人的语言是其思想的反映，是其文化层次、道德涵养、审美情趣等的最集中、最直观、也是最外在的表现。因此，我们应该遵守"五讲四美"的要求，追求"语言美"，加强自身的语言修养，抛弃不良的语言习惯。

可是，目前社会上说"恶语"的事情并不少见。有的恶语还公然见诸大众传播媒介。网上对骂往往是为了炒作一下知名度，既宣传了自己，还为别人免费"抢眼球"，增添了"点击率"。这些其实都是文明社会中的污点。

30. 一语伤人

一语伤人，千刀搅腹。（《五灯会元·崇梵余禅师》）

读者心得：

【译文】 一句话对人的伤害，就如同千把刀在人的腹中搅动。

【感悟】 人最容易使用的器官，就是嘴巴；或者说，人最容易做的事，就是说话。正因为这样，人不可滥用嘴巴，滥用语言，而应当"谨言"，尤其是不可出口伤人。倘若常用嘴巴欺人、凌人、伤人、害人，则必然会自食其果。

31. 恶语伤人恨不消

利刀剜肉疮犹合，恶语伤人恨不消。（《五灯会元》卷十六）

读者心得：

【译文】 即使用利刀割掉一块肉，创口也能够愈合，但是恶毒言语伤人造成的怨恨，是不会轻易消失的。

【感悟】 原因在于：利刀伤害的是人的肉体，恶语伤害的是人的心灵。而对于人来说，心灵是最深层的，也是最敏感的。

32. 莫相骂辱

众生应护口业，莫相骂辱。（《法苑珠林》）

读者心得：

【注释】 口业：语言活动。

【译文】 人人都应当保护自己在语言上的德行，不要相互辱骂。

【感悟】 人与人之间应避免恶语相向。但有的人就是不修口德，总是以刻薄、恶毒的话语刺伤别人。嘴巴的功能，在这种人身上真是被滥用甚至"恶用"了。

33. 说一丈不如行一尺

说得一丈，不如行取一尺；说得一尺，不如行取一寸。（《五灯会元·寰中禅师》）

读者心得：

【译文】 说的有一丈，不如做一尺；说的有一尺，不如做一寸。

【感悟】 说得好不如做得好。这句话对于领导干部来说，就是工作要真抓实干。这是领导工作的基本环节。一个决策、一项工作能不能收到预期的效果，关键在于落实，落实才是"硬道理"。可是有的领导干部多说少做，甚至只说不做。老百姓对他们很失望，于是有民谣曰："讲话好比辘辘转，扯不开来挣不断。

台上讲得满头汗，台下鼾声连成片。人说光阴千金贵，在此不值一文钱。"讲套话、空话的时间太多了，怎么会有时间去落实呢？

34. 说是非者是是非人

来说是非者，便是是非人。(《五灯会元·清景禅师》)

【译文】 来向你议论是非的人，本人一定是个挑拨是非的人。

【感悟】 看似简单，但其实不失为一种睿智的识人方法。

35. 慎勿锋起求胜

闻人谈论但且虚受悦服，慎勿锋起求胜。详究取舍在我而已。(《法藏碎金录》)

读者心得：

【注释】 虚受：虚心接受。
但且："但"即只、仅，"且"即暂且。
锋：尖锐。
详究：周密地研究。

【译文】 听别人议论问题，当时要谦虚、心悦诚服地倾听，不要口气尖锐地和别人争论并且定要求胜。对他所说的话，要周密地思索研究，如何听取则完全可以由自己决定。

【感悟】 要乐于倾听、善于倾听，做一个好的听众，但是不要随声附和、人云亦云，要有自己的主见。

36. 言不如行

夫谬之于空谈，不如证之于事实；闻之仿像，不如决之于耳目。故信不如学，言不如行。（《法苑珠林》）



【注释】 夫：语气词，放在句首，表示将发议论。

谬：错误的、不合情理的。

仿像：好像、似乎。

决：判决。

【译文】 与其荒谬地听信空谈，不如用事实去证明真理；与其听别人说得不明不白，不如自己亲自去看去听以后再做判断。所以，轻信不如学习，空谈不如行动。

【感悟】 不要做语言的巨人，行动的矮子，行动比语言更重要。注重事实的验证，注重亲身的体会。这里提出的认识论观念，不仅与中国古代朴素的唯物论相一致，而且与西方近代科学的“实证”精神也有相符合之处。

37. 只重衣衫不重人

五陵公子争夸富，百衲高僧不厌贫，近来世俗多颠倒，只重衣衫不重人。（《五灯会元》卷十七）

【注释】 五陵：指西汉高祖、惠帝、景帝、武帝、昭帝的陵墓，特指豪门贵族聚居的地方。

百衲：亦称衲衣。佛教僧服，是用人们遗弃的破碎衣片缝衲而成的。

读者心得：

【译文】 富贵人家的公子哥儿争相夸耀自己的富有，而穿着百衲衣衫的高僧不以自己的贫穷生活为耻。可是近来世俗之人颠倒是非，他们只看重人的穿戴打扮，却不看重人本身。

【感悟】 不以品德、才学、能力来评价一个人，而以衣着取人，就是俗话说的“势利眼”，其根源在于“拜金主义”思想盛行。这势必导致“只重衣衫不重人”，甚至导致“笑贫不笑娼”。

38. 有口皆碑

劝君不用镌顽石，路上行人口似碑。（《五灯会元》卷十七）



【注释】 镌：雕刻。

【译文】 劝君不用在石头上刻文字来旌(表扬)功，路上行人的歌颂就是旌功的石碑。

【感悟】 “民心不可欺”，“民心自有公论”，这一类的说法表明，只要官员心中装着老百姓，一心一意为老百姓造福，真正做到“权为民所用，利为民所谋，情为民所系”，我们就完全用不着去宣扬“政绩”、树立“形象”，我们就自然能体会到“金杯银杯不如老百姓的口碑”。

39. 知为政者

知为政者，弃一恶人，以成一家；弃一恶家，以成一方。（《字经》）

读者心得：

【注释】 成：实现。

【译文】 通晓治理社会道理的人，宁可舍弃一个恶人来保护全家；宁可舍弃一个不好的家庭来实现对一个地方的治理。

【感悟】 就连慈悲为怀的佛家，也赞成这样的原则：对于害群之马，决不迁就姑息。可见这应该是自古以来执政者的一条基本原则。用我们今天的话来说，就是：代表和维护最广大人民群众的根本利益。

40. 贤夫染人，如近香熏

鄙夫染人，如近臭物，渐迷习非，不觉成恶。贤夫染人，如近香熏，进智习善，行成洁芳。（《法句经》）

读者心得：

【注释】 鄙夫：鄙陋浅薄的人。

染：沾染，感染。

迷：迷惑。

习非："习"即习惯，熟悉；"非"即错误、邪恶。

行成洁芳："行成"即养成；"洁"即品德纯洁；"芳"比喻贤能。

【译文】 卑鄙的人感染别人，使人如同靠近秽恶难闻的东西，逐渐迷惑并

习惯于秽恶，不知不觉就变坏。有德行的人感染别人，使人如同靠近香薰的东西，能增进智慧并习惯于善良，养成高洁贤能的品性。

【感悟】 “物以类聚，人以群分”是说人的品性决定他的交往对象，“近朱者赤，近墨者黑”是说人的交往对象影响着他的品性，这看起来是各说各的。但我们完全可以将二者统一起来，前提是我们自己努力做品行端正、高尚的人。这样，我们自然就会与品行端正、高尚的人为伍（物以类聚，人以群分），在交往之中大家相互影响和促进，又可以进一步提升我们的品性（近朱者赤）。

41. 求人不如求己

求人不如求己。（《贵耳集》）

读者心得：

【译文】 求别人帮助，还不如求自己。

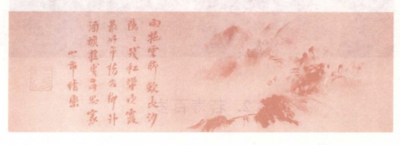
【感悟】 人与人之间，是应该而且可以互相帮助的。但是，如果凡事都求助于别人，那就是对自己没有信心的表现，也是缺乏独立性的表现。

四、闻思修慧

在佛教典籍中，我们经常看见“般若”一词。这个词是梵文Prajna的音译，文译为“波若”，意思就是智慧。佛家非常看重智慧对于人生的意义。

佛教认为，智慧是人生的指路明灯，是消除烦恼和各种痛苦的良药，是渡过生老病死之海的方舟。正是出于这种认识，佛教历来注重人对智慧的追求，形成了佛学中的一种重要学问——“慧学”。人们常用的“慧心”、“惠识”、“独具慧眼”等来自佛教的语言，也表明了佛家对于智慧的重视。

佛家提出，人可以通过闻、思、修三种途径获得智慧。“闻”指见闻、学习，“思”指思索、领悟，“修”指修持、行事。闻、思、修三者可以同时进行。因此佛教主张人们于学中求智，于事中见理，并且特别提示在对于生死之道的领悟中获得人生的终极智慧。



(一)学中求智

1. 朝夕勤修

若不计寒暑，朝夕勤修务，事业无不成。(《长阿含经》卷十三)

读者心得：

【译文】 如果不论是天寒地冻还是烈日炎炎，每天都能够做到勤奋努力，那么就一定能够事业有成。

【感悟】 事业有成很重要，也是人人都向往和追求的目标。但是，更重要的是：你可以不是完全成功的人，但决不可以是不去努力奋斗、不愿付出艰辛劳动的人。



2. 若寿百岁

若人寿百岁，懈怠不精进，不如生一日，勉力行精进。(《法

【注释】 懈怠：梵文 Kausidya 的意译。与“勤”相对，即不努力。

精进：梵文 Virya 的意译，亦译为

句经》卷上）

读者心得：

“勤”，指努力修行。

【译文】 人即使活到一百岁，如果不努力不进步，还不如活在这个世上一天，尽最大的努力去奋斗。

【感悟】 寸金难买寸光阴，虚度光阴是可悲的。我们必须大力倡导勤奋、进取的价值理念，“天地生人，有一人应有一人之业；人生在世，生一日当尽一日之勤”，这种自强不息的精神，永远不应过时。

3. 终成大器

如天雨滴，后不及前，虽不相及，能满大器。修学智慧，亦复如是，从小微起，终成大器。（《未曾有经》）

读者心得：

【译文】 就像天上下雨，雨滴之间并不相连，但是积累起来可以填满很大的容器。学习也是如此，从一点一滴的知识积累起，最终能够获得广博学识。

【感悟】 不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。一点一滴的积累终将带来可观的成果。只要有耐心、有恒心、有毅力，不论是学习，还是工作，抑或是人生经验的积累，都可以体现“精诚所至，金石为开”，“锲而不舍，金石可镂”的真谛。

4. 临时学不来

穿杨箭与惊人语，不是临时学得来。（《五灯会元》卷二十）

读者心得：

【译文】 百步穿杨的射击本领和妙语惊人的警言佳句，不是临时就能学到的。

【感悟】 台上一分钟，台下十年功。勤学苦练、日积月累就是学习的“捷径”。学习不能指望投机取巧，只能指望熟能生巧，而所谓“巧”，是靠大量艰辛的积累换来的。

5. 光前绝后

著述须从自己胸中流出，方可光前绝后。（《灵峰宗论》卷六）



【译文】 写作时，有见解从自己的头脑中产生，才能写出空前绝后的佳作。

【感悟】 写文章有自己的思想、自己的逻辑、自己的阐释，才能真正算是自己的著述。即使没有多少创见和宏论，至少可以问心无愧地称之为自己的作品。可是，如今有些人片面地信奉“天下文章一大抄”，乐于当“文抄公”，将别人的作品改头换面（更有甚者，一字不改），做成自

读者心得：

己的文章。电脑普及的年代，“复制”、“粘贴”更方便了抄袭与仿造。

面对知识界、学术界这种腐败的造假之风，“以诚治学”的呼声日高，值得我们认真对待。尤其是高等学校，更必须痛下决心，狠煞学术造假之风。作为替国家培养人才的机构，应该始终遵循陶行知先生的遗教：“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。”

6. 先当习技艺

先当习技艺，然后获财业。（《善生经》）

读者心得：

【译文】 首先要学习一门生存的技能，然后才能够得到事业上和财富上的收获。

【感悟】 一技之长，是安身立命之本。这个“技”字，是广义的——也就是人们常说的“三百六十行”。

7. 钻故纸堆

世界如许广阔，不肯出，钻他故纸，驴年去得！（《五灯会元》卷四）

读者心得：

【译文】 世界这么广阔，有那么多的路可走，却不去走，偏偏要在窗纸上乱钻，永远都出不去！

【感悟】 这是神赞禅师看见一只野蜂在窗纸上撞来撞去，想要飞出去却飞不出去时所发的感慨，成语"钻故纸堆"就是由此而来的。

"故纸堆"是要"钻"的，不钻故纸堆，学识从何而来？不接受前人留下的宝贵知识，事事都要通过自己的摸索和总结经验才能懂得，岂不愚钝至极？问题在于，在钻故纸堆的同时，我们要知道"世界如许广阔"，因此既要"钻"故纸堆，也要"出"故纸堆。

8. 祖师语句句活

祖师语句句活，学人当实法，则句句死。（《憨山梦游集》卷五十一）

【注释】 学人：从事学习的人。此处指学习佛法的人。

实法：刻板的法则。

【译文】 祖师的话，句句都是灵活的。学习佛法的人如果把这些话当

读者心得：

作刻板的法则，那就句句都是僵死的了。

【感悟】 “读死书，死读书”至今仍在阻碍着我们的创造性思维活动。其实，书中的道理是“活”的而不是“死”的，如果我们将这些道理视为僵化的教条，那就是“尽信书则不如无书”了。

对于书中的知识，我们要养成勤于思索、敢于怀疑、善于怀疑的科学态度。只有这样，我们才能有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。

9. 信有十分

信有十分，疑有十分；疑有十分，悟有十分。（佛迹颐庵真禅师《禅关策进》）

读者心得：

【注释】 信：相信。

疑：怀疑。

悟：领悟。

【译文】 相信有十分，怀疑就会有十分；怀疑有十分，能悟出的道理也就有十分。

【感悟】 “信”、“疑”、“悟”三个字概括了求学、问道、明理的三个渐进的阶段。

由学到思再到悟，是外部的知识、道理内化的过程。信，不



可轻信；疑，也不可乱疑。所信、所疑的对象在生活实践和思维活动中不断接受检验、修正、再检验、再修正，如此循环往复，从而达到通透、澄明的境界，才能有所得。

其中"信"，可以被看做是知识、信息、经验等种种素材的积累的阶段。在这个过程中，我们不断分析、验证、总结，从浩繁的信息中淘沙拣金；同时使自己的思维得到磨砺，提高辨别是非、善恶、美丑的能力。

思想的真正价值在于它是主动创造而非被动接受的产物。敢疑、会疑并能主动答疑是产生新的知识、见解和领悟的必由之路。疑，是人类前进的风帆，它需要人们在"信"的篱墙中有不盲从已知和权威的勇气和智慧。一旦这两者皆备，人也就能够在认识自己和认识宇宙的道路上"从心所欲不逾矩"。

10. 行可得道

虽多诵经，不解何益？解一法句，行可得道。(《法句经》)

读者心得：

【译文】 读经文却没有理解其中的含义，读得再多又有什么用处？如果是真正地理解了，哪怕只有一句，也可以用来指导行动。

【感悟】 读书要产生有益的效果，要有所悟，要有心得，否则读得再多也难免"有口无心"。相反，深刻的道理，往往从一句话中就可以悟出。这就是"解"字的奥妙所在。

11. 磨大石喻

如有人，磨一大石，勤加功力。经历日月，作小戏牛。用功既重，所期甚轻。世间之人，亦复如是。磨大石者，喻于学问，精勤劳苦。作小牛者，喻于名闻，互相是非。夫为学者研思精微，博通多识。宜应履行，远求胜果。方求名誉，憍慢贡高，增长过患。(《百喻经》)

读者心得：

【注释】 精微：细致入微。

宜：适宜。

履行：实行。

远：长远。

胜：优良、优越。

憍慢："憍"指依持自己的长处，骄矜自持，居骄凌人。"慢"指贬抑、怠慢他人，妄自尊大。

贡高：抬高。

过患：过错和祸患。

【译文】 有个人很勤劳地磨一块大石头，经过好些年，把它磨成了一个

小石牛，当作玩具。他在这件事情上花费了很多的精力和时间，指望得到的却非常少。世间的人也是一样。“磨大石头”比喻那些做学问的人勤奋辛劳。“磨成小牛”比喻那些虚浮的人追逐毫无价值的名利。做学问的人不但琢磨、思考问题要细致入微，并且知识要广博通达，还需要付诸实践，长久地去追求更多、更大的成果。如果追求名利，骄傲自大，过错和祸患就会越来越多。

【感悟】 这可以看成对所有还在冷板凳上做学问的知识分子的有益忠告。古语说：“只要工夫深，铁棒磨成针”，告诫人们做事要有恒心、有毅力，这当然是我们应当永远记取的。但是在现代社会，我们还要强调做事情要务实、有效和富于开拓精神，不要把时间和精力耗费在没有意义的小事情上。

做学问在追求“博”的同时，更要注重“精”。精，不仅仅是指读书的态度（如书籍的选择），同时也指读书的方法，两者相辅相成。它是对学习过程中耐力的磨炼，也是对思维的锻炼。“宝剑锋自磨砺出”，在对书中文字作精深理解的同时，我们的思维

能力也必将得到提高。

12. 学问胜珍珠

黄金未是宝，学问胜珍珠；丈夫无会艺，虚沾一世人。（王梵志《黄金未是宝》）

【译文】 黄金未必就是宝，学问比珍珠还要珍贵。大丈夫如果没有一技之长，那就是在世间枉为一生。

【感悟】 知识就是力量。这种无形的力量，在价值上永远胜于有形的财富。

13. 先博学而后绝学

先博学而后绝学，先积渐而后顿成。博，谓广看经、论，其中见简妙之理，一句足矣。如披沙拣金，自多中得少，罗之获鸟，止在一目，然须以众目成罗。人之念念相续，熏修淘炼加其定力，唯最后一念之悟，豁然得其本心。如以斧伐木，最后一斧乃倒。然多斧积功，方一斧成功也。（《道院集要》）

读者心得：________

【注释】 绝学："绝"即极端的。"绝学"是指少有的、没有人能赶得上的学问。

披：打开。

罗：罗网。

目：网眼。

【译文】 先要广博地学习，然后才能达到非常高的知识水平，先要有逐渐的积累，然后才能够豁然领悟。所谓博，就是指广泛地阅读经、论等书，领会其中简明精妙的道理，有一句就足以使人顿悟。就好像在沙里淘金子，只能从大量的沙子中得到很少的金子；又好像是用罗网捕鸟，起作用的



虽然只有一个网眼，但是必须用众多的网眼织成罗网。人的各种意念不断产生，因此要不断地陶冶修炼以提高个人的修养，只有到悟出最后一个意念产生，心中才能豁然开朗，就好像用斧子砍树，最后的一斧子把树砍倒了，然而却是在付出了许多斧的劳动之后，才有最后一斧的成功的。

【感悟】 这里说的和《百喻经》中的一个寓言有异曲同工之妙：有个人因为肚子很饿，要了七个饼子来吃，当他吃完六个半的时候，肚子饱了。他又气又悔，边打自己边说："先吃的那六个饼，白白地被糟蹋了。要是早知道这半个饼就能吃饱，就应该先吃它，何必吃那六个呢？"在现实生活中，也有人像这个吃饼的人一样，不懂得这半个饼与前六个饼之间的必然联系。"淘尽黄沙始到金"，任何事情的成功，都离不开"积累"二字。所不同者，积累的过程有长有短而已。科学研究、学术探讨也是如此。所谓"茅塞顿开"，所谓"豁然开朗"，都是在经过或长或短的辛勤积累之后所达到的思想境界。

14.贵精不贵多

看教贵精不贵多。一部中精研妙义，彻骨彻髓，自然旁通众典，势如破竹。（《灵峰宗论·答印生四问》）

读者心得：

【注释】 教：此处指佛家教义。

【译文】 研读教义、经卷，贵在读得精，而不在读得多。对一部书中的教义能够作出精妙的解释和阐述，十分彻底地理解和掌握它的义理，自然也就可以毫无障碍地通晓其他相关的典籍，从而达到"势如破竹"的读书境界。

【感悟】 读书的目的是希望有所得，希望获得自己原来没有的知识。但从读书过程中得到知识的多少，不能仅凭读书的多少来衡量，所以世人有读书"贵精不贵多"之说。何谓"精"？书籍，特别是古代典籍，讲究"微言大义"，不能精习"微言"，当然也就无法领悟"大义"，也就错过了和作者真正对话的机会。佛教说"一花一世界"，同样一本书也是一个世界。真正读懂一本有分量的书，不是一件轻而易举的事。

15. 看古人语录

凡看古人语录文字，不可专就一问一答、一拈一颂、机锋峻利、语妙言奇处，以爽我心目，资我谈柄。须穷究他因何到此大彻大悟田地，其中自叙下手功夫，刻苦用心处，遵而行之，所谓何不依他样子修也。（《莲池大师语录》）

读者心得：

【注释】 拈：用手取物，此处用来指代写诗撰文。

爽：使愉悦。

资：提供。

穷究：彻底研究。

大彻大悟：彻底觉悟、完全明白。

【译文】 每当看古人的语录和相关文字时，不能仅仅关注书中的对话问答和诗词歌赋的精妙语言和智慧匠心，以此来愉悦自己的精神，并将这些当作今后和人聊天、议论的谈资。而是要彻底弄明白书中的人为什么会达到这种大彻大悟的境界，书中说到的如何着手、下苦功夫以及花心思的地方，为什么不遵照着修习呢？

【感悟】 古人书中，往往话里有话，暗藏机锋，或是含蓄隽永，一唱三叹，让人不由赞叹中国语言文字艺术的瑰丽奇绝。读这样的文字会让人有赏心悦目之感，于是有的人便注重在文辞技巧上下工夫，沉迷于咬文嚼字的乐趣中。更有甚者，则用妙语佳句作为向人炫耀的资本。这可真是舍本逐末了。古人传记语录，对答问话，许多看似文字游戏，

仅为娱情取乐而已。但是如能细细品味、探究，便可看出两三句之间，谈者已是道出肺腑，其语言也称得上字字珠玑。天地宇宙、伦理纲常，皆曲尽其妙。这样的见识和境界，不是一日一时的功夫，也不应仅归因于“妙手偶得”，而忽视了练就“妙手”的辛苦。

读书不仅为求知识和娱情，更为修身。既然佩服于古人俯仰天地的气魄，悲悯人世的情怀，那么倘能在古籍中追寻先贤修身养情的点点滴滴，并仿效践行，一定会获益匪浅。

16. 上学以神听之

上学以神听之，中学以心听之，下学以耳听之。（《法苑珠林》）

读者心得：

【译文】 最会学习的人，用精神去听讲；中等会学习的人，用心去听讲；最不会学习的人，用耳朵去听讲。

【感悟】 学习并没有一定的方法和套路。但是，学习要深入理解知识的精髓，无疑是一个基本的目标。达到这一目标的途径，则是在“以耳听之”的基础上“以

心听之”，进而“以神听之”。

17. 君子学以成其器

君子学以成其器，不求闻于人也。然当其得时用世，则铿天地，震万物，虽欲喑其道，伏其响，可得哉？（《杂说赠珏钟山》）



【注释】 器：才干。

铿：撞击。

喑：默不作声。

伏：埋伏、掩盖。

【译文】 君子学习是为了成就自己的才智，不是为了让别人知道自己的名声。但是，当他得遇时势为世所用的时候，就会惊天动地，他想默不作声，想掩盖自己的学问和名声，可能实现吗？

【感悟】 是金子总会发光。学习决不是为了扬名于世，但是真正学有所成的人，一旦社会和国家需要他的时候，他就能作出重要的贡献，他的才华自然也就会为世人所知。

18. 一分从师得

一分从师得，一分因友得，一分自思维，一分待时熟。（《成实论》卷十五）

读者心得：

【注释】 时：时机。

【译文】 获得成功的因素一分来自于老师的教导，一分来自于朋友的帮助，一分来自于自己的思考，一分是由于时机的成熟。

【感悟】 求学成功所需要的内在条件和外在条件（或者说主观条件和客观条件），这里都讲到了。至于怎样创造这两个方面的条件，那就是“师傅领进门，修行在各人”了。

19. 蹄窝易被水灌满

蹄窝容易被水灌满，小库容易被财物装满，小块田园容易播种，学识浅薄的人容易自满。（《萨迦格言》）

读者心得：

【译文】 蹄子踏出的坑容易灌满水，小仓库容易被装满东西，小块的田地很容易播种，学识浅薄的人容易自满。

【感悟】 人具有谦虚的品质，才能够吸取更多的知识，获得更多的经验。“井底之蛙”的悲剧在于它身陷井底，无可奈何。因此，值得警觉的问题是：我们如何才能避免身陷“井底”？

20. 囫囵吞枣

若是知有的人，细嚼未咽；若是不知有的人，一似浑仑吞个枣。(《碧岩录》卷三)

读者心得：

【注释】 有：占有、获取。

浑仑：囫囵，即整个、完整。

【译文】 如果是会获取(知识)的人，就会像咀嚼食物一样，仔细地体会其中的滋味；如果是不会获取(知识)的人，就会像把枣子整个吞下去一样，体会不到其中的滋味。

【感悟】 "囫囵吞枣"这个成语就是由此产生的。囫囵吞枣的害处有二：一是在吃枣子的过程中食而不知其味，二是枣子被吞下去之后难以消化。读书也是如此。不求甚解地读书，对书中内容不下一番辨析、琢磨的功夫，那就既不能在读书的过程中品出其中滋味，也不能在掩卷之后从中获得教益。

21. 如触鼻羊

今时学者总不识法，犹如触鼻羊，逢着物安在口里。（《临济录》）

读者心得：

【译文】 如今人们学习总是不得法，好比不能辨物的羊，只要是触到鼻子的东西都吃进口里。

【感悟】 庄子说："吾生也有涯，学也无涯。以有涯随无涯，殆矣。"（我们的生命是有限的，可是知识是无限的。以有限的生命追求无限的知识，是危险的。）虽然庄子说这话的本意是否定求知，但我们却可以用它来说明学习应该具有选择性。任何人，穷其毕生精力，也只能掌握极为有限的知识。倘若广采博收、泛而不精地对待学习，结果可能是一无所获。

22. 人之无闻

人之无闻，老如特牛，但长肌肥，无有智慧。不知三世事，亦寡法财宝，饱腹恣欲心，人形畜无别。（《四十华严》卷十三）

【注释】 特：一头牲口。

【译文】 人如果不多有见闻，就会愚钝得像头老牛，虽然有强壮的身体，但没有智慧。不懂得世界上过去、现在和未来的人和事，也没有好的生活



方法和财宝，只知道填饱自己的肚子，放纵自己的欲望，如此这样，虽然是人的形体，但与牲畜没有什么区别。

【感悟】 人之所以是高等动物，之所以是“万物之灵”，在于人能够获得知识，能够形成见识。人是物质的，因而具有各种欲望。人又是精神的，因而具有超越物质欲望之上的精神追求。倘若放弃了精神追求而沉湎于物质欲望，那就成了纯粹物质意义上的“人”。

23. 见博则不迷

见博则不迷，听聪则不惑。（《玄明集》）

读者心得：

【注释】 迷：分辨不清，失去了判断能力。

聪：灵敏。

【译文】 见多识广就不会失去辨别能力，视听灵敏就不会被迷惑。

【感悟】 “见博”就是见多识广，“听聪”就是感觉敏锐，善于观察。将这两方面结合起来，我们面对任何是非曲直需要作出判断时，都可以做到不迷不惑。

24. 小水长流能穿石

汝等当勤精进，譬如小水长流，则能穿石。（《遗教经》卷一）

读者心得：

【注释】 勤精进：“勤”即勤奋，“精进”即不懈怠地努力、上进。

【译文】 你们应当勤奋不懈地努力，好比细小的水流，只要不断地流淌，最终就能够穿透石头。

【感悟】 心血的付出，如同涓滴成河，天长日久不间断，便能浇灌出事业的硕果。

25. 下下人有上上智

下下人有上上智。（《坛经》）

读者心得：

【译文】 地位非常低下的人会有非常高的智慧。

【感悟】 “高贵者最愚蠢，卑贱者最聪明。”人的生命价值真正的“贵”与“贱”在于他们的行为，行善者尊贵，作恶者卑贱。而人们的行为又是由思想品德决定的，所以我们可以不在乎社会地位方面的“贵”与“贱”，而应该努力成为品德和行为方面的“尊贵者”。

26. 智弥昧，照愈明

智弥昧，照愈明；神弥静，应愈动。（《般若无知论》）

读者心得：

【注释】 弥：越、更加。
昧：隐藏、遮盖。
应：对应、适应。

【译文】 智慧隐藏得越深，它所照耀的地方就越明亮；精神上越是安静，应对事物就越能发挥作用。

【感悟】 人的智慧应该深沉而不浅薄，人的精神应该宁静而不焦躁。老子说："大音希声，大象无形。"（最大的声音是无声的，最大的形象是无形的）深奥的道理往往不是简单的语言所能表达的。大智慧能够以静制动，以无形胜有形。

27. 智者心行

迷人口念，智者心行。（《坛经》）

读者心得：

【注释】 迷：迷乱、分辨不清。
行：行动。

【译文】 痴迷愚昧的人只会在口头上念诵经文，有智慧的人则是在心里用佛经指导自己的行动。

【感悟】 念书时如果仅仅用"口"，那是一件很容易的事情，

只需识字就可以了。但是要真正理解书中的内容，深入领悟其中的道理，却非用"心"不可。至于用领悟的道理指导自己的行动，那就尤其离不开决心和恒心了。

28. 智慧似火

积草等须弥山，只有一星火；业障如草，智慧似火。(《大珠禅师语录》)



读者心得：

【注释】　须弥：古印度传说中的山名，又称"妙高山"，佛教以它为世界的中心，山河大地日月星辰都环绕此山回旋出没。

业障："业"指身、口、意三方面的行为。这三方面不好的行为即恶业，如杀生、偷盗等能障碍修行，故称业障。

【译文】　堆积得像须弥山一样高的荒草，只要一星星火苗就能够被点燃烧尽；妨碍修行的恶业就像这些荒草一样，无论堆积得有多高，智慧之火都能够将它们一烧而尽。

【感悟】　这里所说的"智慧"，不仅仅是指智谋、计策，更是指对于社会人生的具有根本性的正确认识，它包含着正义，包含着无畏，所以能够将罪恶一烧而尽。

29. 贼亦有"智"

贼是小人,智过君子。(《景德传灯录·伪山灵祐禅师》)

读者心得:

【译文】 小偷是小人,但他的智力超过君子。

【感悟】 人的智力不一定和人的道德修养是一致的,小人也可能具有优越的智力。因此君子要战胜小人,就需要不断增强自己的智力。猎人说得好:"要想战胜狐狸,就要比狐狸更狡猾。"

30. 经一事,长一智

不经一事,不长一智。(《续传灯录》卷二)

读者心得:

【译文】 没有经历过某个方面的事情,就没有这个方面的经验。

【感悟】 人每经历一次事情,积累了一次经验,下次遇到类似的问题,就会处理得比较好。知道了失败的原因,下次就会防患于未然,不再犯同样的错误。但是,人不能总是指望经一事、长一智,以为犯了错误没有关系,反正有下次可以弥补。这样的人,往往经一事并不长一智,而是反复犯相同的错误。

对于“不经一事，不长一智”，不能理解得太绝对。有些道理不一定要亲身经历才能懂得。通过书本、他人的经历这样的间接经验，我们也可以学到很多。

31. 有志者事竟成

有志于立事，而事之竟成；无心于求名，而名之不舍。似水滴石，积之以日，而石自穿；如麝匿香，覆之以缶，而香愈著。非形势之激尔，盖物理之固然。(觉范《清殊公住云峰》)

读者心得：

【注释】 竟：终于。

舍：放弃。

匿：隐藏。

麝：比鹿小的动物，没有角，雄的脐部有香腺，能够分泌麝香。

覆：遮盖。

著：显明、显出。

缶：大肚子小口形状的瓦器。

形势：样子、状况。

激：猛烈、鲜明。

盖：发语词。

【译文】 下决心立下志向做一件事情，事情终究能够做成功；不刻意地去追求名誉，名誉反而不会舍弃你。这就像滴水穿石的道理一样，天长日久，石头自然会被水滴穿；又好比麝的身体藏着香，就是用瓦罐把它盖起来，香气也会越发明显。这不是外在的形势造成的，而是事物的道理本来

就是如此。

【感悟】 无论做什么事，只要立下志向去实行，遵循客观规律去实行，并且持之以恒地去实行，就一定会取得成功。做任何事情都必须始终如一，如果浅尝辄止，半途而废，结果就会一事无成。

（二）事中见理

1. 有利无利莫离行市

有利无利，莫离行市。镇州萝卜极贵，庐陵米价甚贱，争似太平？这里时丰道泰，商贾骈阗，白米四文一升，萝卜一文一束，不用北头买贱，西头买贵。自然物极四生，自然利于王化。又怎生说个佛法道理？（《五灯会元》卷十七）

读者心得：

【注释】 行市：市场上商品的一般价格。

时丰道泰：年时好，世道太平。

骈阗：密布、连续。

四生：众生。

【译文】 世道好不好，不能脱离市场的情况来判断。镇州萝卜的价钱极贵，庐陵米的价钱很便宜，哪个地方的世道太平还用争论吗？这里五谷丰登、世道太平，商家星罗密布，白米只要四文钱买一升，萝卜只要一文钱就可以买一捆，没有北头物价低、西头物价高的情况。这种情况当然对众生有利，对王者教化百姓有利。判



断佛法的道理，是不是也该有这样的标准？

【感悟】 一千多年以前的佛家，就提出了根据市场是否繁荣、物价是否稳定来判断世道是否太平，确实非常了不起。尤其难能可贵的是，这段话最后还提出：判断佛法的道理，也要依据这样的标准，即以现实生活中的实际情况作为判断佛法的标准。这其实是将作为“世道”判断标准的生活现实，又进一步推进为思想理论（佛法）的判断标准。这里包含着认识上的进步。

2. 乌焉成马

字经三写，乌焉成马。（《禅林僧宝传》卷二十一）

读者心得：

【译文】 经过多次转抄，“乌”字、“焉”字就被错写成了“马”字。

【感悟】 这个事例，生动地说明了生活中存在着事物的本来面貌在无意之中被扭曲的现象（故意地歪曲另当别论）。同样的道理，人与人之间沟通的障碍往往也是难以避免的。但只要我们不偏执、不武断，最终还是可以看清事情的真实面目的。

3. 自有缚不能解彼缚

若自有缚，能解彼缚，无有是处。（《维摩诘经》卷中）

读者心得：

【译文】 如果自己受到诸多恶习的束缚，却以为能够解除他人类似的束缚，没有这样的说法。

【感悟】 俗话说：身教胜言教，正人先正己。纯粹的说教是苍白无力的，因此干部在群众面前要以身作则，老师在学生面前要以身作则，家长在孩子面前要以身作则。律己方能服人，率先足以垂范。

4. 钻冰求酥

钻冰求酥，理实难得。（《菩萨本缘经》）

读者心得：

【注释】 酥：即酥油，是从牛羊乳中提炼的精华。提炼酥油的方法是用火熬煮。

【译文】 如果要从冰里面钻出酥油来，这是根本不可能的事情。

【感悟】 这是典型的愚蠢。“钻冰”无论多么卖力，都是在寻求“冰”中根本不存在的东西。这个比喻十分直观，我们大约不至于真犯这样低级的错误。但是在我们的学习和工作中，是不是

有时也会出现类似于“钻冰求酥”的行为呢？

5. 一中解无量

一中解无量，无量中解一，了彼互生起，当成无所畏。(《华严经·光明觉品》)

读者心得：

【注释】 无量：无穷多的。

了彼：了解它们。

【译文】 从一中可以了解无数，从无数中可以了解一，明白了它们之间是互相联系、互相生起的道理，就能够做到无所畏惧了。

【感悟】 要善于从个别中认识一般，要想知道梨子的滋味，我们不必吃尽天下所有的梨子。还要善于将对于一般的认识运用于个别，懂得了“人固有一死”的道理，我们就不必幻想着求得长生不老之术。

6. 知一即知彼

如饭一粒熟，余粒即可知。诸法亦复然，知一即知彼。(《密严经》卷三)

【译文】 如果你知道煮的饭里有一粒米已经熟了，你就会知道其余的米也都熟了；所有事物的道理也是一

读者心得：

样，知道一个就会知道其他所有的。

【感悟】 事物是互相联系的，人们可以通过事物的一部分，来推测这个事物的全貌。因此我们认识一件事物，不仅可以依靠直接经验，还可以依靠间接经验和逻辑推理，运用类推、归纳等思维方法，使我们对事物的认识能够举一反三、触类旁通。

7. 见一事见一切事

见一事，见一切事；见一心，见一切心；见一道，见一切道，一切处无不是道；见一尘，十方世界、山河大地皆然；见一滴水，即见十方世界、一切性水。（《黄檗断际禅师宛陵录》）

读者心得：

【注释】 见：看见、知道。

尘：尘土。

十方：东南西北"四方"加上东北、东南、西北、西南，再加上"上"和"下"，合称十方。

【译文】 看见一件事情，就可以了解一切事情；知道一个人的心，就可以了解所有人的心；了解了一点道理，就可以领悟一切的道理，因为所有的地方都体现着一样的道理；看见一粒尘土，就可以了解大千世界的山河大地；看见一滴水，就可以了解世界上一切水的性质。

【感悟】 这里仍然是在阐释由

"小"知"大"、由"偏"知"全"、由"一"知"多"的道理，不过是从"天地人心"这个最为广大的范围来阐释的。这个道理，是佛家反复宣扬的一条哲理。

8. 尽法无民

尽法无民。（《神僧传》卷十七）



【注释】 尽法："尽"即全部使用；"法"即法律。

【译文】 如果只是全部用刑法来治国、治民，那么会失去老百姓。

【感悟】 仅仅依靠严刑峻法来规范人民的行为，固然可以使人民免于触犯刑律，但是不能使人民具有道德感，这就是孔子所说的"民免而无耻"（老百姓虽然免于犯罪，但心中没有羞耻感）。这样不仅不能将社会治理好，而且一味依据严刑峻法还可能导致丧失民心。人如果良心的堤坝失守，仅仅依靠法律是拦不住恶行的。法律说到底是管"身"的，而道德才是管"心"的。所以，依法治国和以德治国是缺一不可、相辅相成的。

9. 应察真伪

一切奸猾谄伪诈惑，外状似直，内怀奸私，是故智者应察真伪。（《法苑珠林》）

读者心得：

【注释】 谄：巴结、奉承。
察：考察、明察。

【译文】 所有那些奸猾、谄媚、伪善、欺诈、迷惑别人的人，往往外表看起来直率，而内心却怀着奸诈和自私，所以，有智慧的人应当善于明察真伪。

【感悟】 对于领导干部来说，"察真伪"显得尤为重要。一定要警惕那些当面谄媚却心怀叵测的人，要记住：善于伪装的人是最可能伤害你的人。在识人方面，领导干部必须是高明的"智者"。

10. 犹如伐木

犹如伐木，片片渐砍，一时顿倒，亦如远诣都城，步步渐行，一日顿到。（《禅源诸诠集都序》）

读者心得：

【注释】 渐：慢慢地、一点一点地。
顿：忽然、立刻。
诣：前往、去到。

【译文】 如同砍伐树木，一片片慢慢地砍，到最后树忽然就倒了，又好比远行前往都城去，一步步慢慢地走，到某一天一下子就到达了目的地。

【感悟】 这里两次使用了“顿”字，作者通过伐木和走路阐明修行过程中“渐修”和“顿悟”的关系。中国佛教的禅宗中，神秀所代表的“北方禅”主张“渐修”，认为人必须通过逐渐的修行而悟道成佛；惠能所代表的“南方禅”主张“顿悟”，认为人可以顿时直认自己的本心（本心即是佛心）而悟道成佛。人对事物的认识，是离不开逐渐的积累这一量变过程的，不过，“顿悟”说可以帮助我们认识质的飞跃在认识过程中的重要意义。

11. 世事皆倚伏

观彼如意之极，不当健羡。世事皆在倚伏，如意之极，亦有不如意事。事难缕述，理可尽思。以此对治，自然甘处。（《道院集要》）

【注释】 健羡：“健”即善于，“羡”即羡慕，健羡就是非常羡慕。

倚伏：“倚”即依托，“伏”即隐藏。

缕：一条一条的。

对治：对待，处理。

甘处：“甘”即甘心，“处”即处于。

【译文】 当你看见他人特别得意时，不应当过分羡慕。因为世上的事情都是祸与福相互依托，福是祸隐藏之所，祸福可以相互转化的，所以当人



得意到极点的时候，也就会有不如意的事情发生了。诸如此类的事情难以一一述说，我们对其中的道理可以尽量想清楚。如果能够按照这样的态度对待和处理问题，自然就不会盲目羡慕他人而会心甘情愿地处在自己的位置上。

【感悟】　老子说："福兮祸之所倚，祸兮福之所伏。"好事变坏事，坏事变好事，是常有的现象。我们不必为某件事而过度得意，也不必为某件事而极端沮丧。天有不测风云，人有旦夕祸福。人在身处逆境的时候，千万不要绝望，只要你努力，一定会柳暗花明；人在身处顺境的时候，也千万不要得意忘形，只要你轻浮狂妄，一定会一跌千丈。

12. 论事易，成事难

论事易，成事难。（觉范《岳麓海禅师塔铭》）

读者心得：________

【译文】　谈论事情的道理容易，但是做成事情就不那么容易了。

【感悟】　说起来容易做起来难，这是一条普遍的规律。生活中，我们在思考一个问题的时候，由于信息不对或者经验不足等原

因，使自己思维的空间受到限制，未能将问题思考全面。这会使我们在做事情的时候，碰到很多自己没有考虑到的复杂情况，以至于要做的事情无法开展，或者推翻重来。可是，没关系！只要我们不怕困难，调整好心态，脚踏实地，排除万难，最终总会取得成功。

13. 云在青天

云在青天水在瓶。（《五灯会元》卷五）

读者心得：

【译文】 云在蓝天上，水在瓶子里。

【感悟】 凡事都像云在蓝天上，水在瓶子里一样，应该是各得其所。世界上的万事万物，由其自身的特性，决定了其相对的位置，就像鸟在天上飞，鱼在水中游……认识到这一点，对人对事顺其自然，也是一种人生智慧。

14. 鹦鹉学舌

如鹦鹉学人语，话自语不得，为无智慧故。（《景德传灯录》卷二十八）

【译文】 如同鹦鹉能够学人说话，却不会说出自己的话，原因就在于它没有智慧。

【感悟】 成语“鹦鹉学舌”由此

读者心得：

而来。语言是思想的表达，鹦鹉没有思想，因此它所“说”出的不能称为语言，只能算是声音。“人云亦云”当然已经不是模仿别人的声音，而是复制别人的思想，但同样没有表达自己的思想，因此同样是没有智慧的表现。

15. 莫信莫不信

心有所是，必有所非。若贵一物，则被一物惑；若重一物，则被一物惑。信被信惑，不信又成谤。莫贵莫不贵，莫信莫不信。(《古尊宿语录》)

读者心得：

【注释】 是：肯定。

非：否定。

惑：梵文 Klesa 的意译，也翻译为“烦恼”。是佛教所说扰乱众生身心，使之发生迷惑、苦恼等精神作用的总称，泛指与佛教宣扬的宁静相对立的一切思想观点和精神情绪，被认为是人生苦难的直接根源。

谤：诽谤，即恶意地攻击。

【译文】 心中对事物有所肯定，就必然有所否定。如果特别珍贵某个东西，就会被某个东西所烦扰；如果特别重视某个东西，也会被某个东西所烦恼。太相信就会被烦扰，不相信又会成为诽谤。所以应该做到既不要太珍视什么，也不要轻视什么，既不要相信什么，又不要什么都不相信。

【感悟】 真相是绕口令，可是其中包含着哲理。中国哲学提倡

"中庸"之道。中庸的基本精神，就是要求人们认识事物、处理问题都要恰如其分，无过无不及，反对绝对主义，提倡用相对的眼光看事物。我们在工作中，往往会出现"从一个极端走到另一个极端"的情况。适当地采纳"中庸"精神，对于减少和防止这种情况会有用处。

16. 冰生于水

冰生于水而冰遏水，冰泮而水通；妄起于真而妄迷真，妄尽而真现。(《楞伽师资记》)

读者心得：

【注释】 遏：阻止。

泮：散、解。

妄：虚妄、不实。

现：显露。

【译文】 冰虽然由水凝结而成却会阻止水的流淌，冰消融时水才能通畅地流动；这就像虚假虽然是从真实中产生的却能够迷乱真实，除尽了虚妄才能显露真实。

【感悟】 事物的表象，往往是虚幻不实的。因此认识事物的过程，应该是一个"去粗取精，去伪存真，由此及彼，由表及里"的过程。"透过现象看本质"永远是人类认识的真谛。

17. 快马顾影

快马顾影，驰走不同；驽马加诸杖挫。若不自诚，要假他呵，反增触恼，益罪尤深也。(《法苑珠林》)

读者心得：

【注释】 顾：看。

驽马：劣马，走不快的马。

加诸：加之于。

挫：折断。

假：借助。

呵：呵斥。

触：抵触。

益：增加。

【译文】 好马只要看见鞭子的影子，就会飞奔而走；对于劣马就是用棍杖抽打它，把棍杖打断了它也跑不快。人如果不能自我告诫，而要依靠别人的呵斥才能有所作为，那么反而会增加抵触和恼怒，罪过也就更大、更深了。

【感悟】 "快马"与"驽马"的最大差别在哪里？不在体力方面，而在自觉性方面。这里说的驽马不是因为体力不支才跑不快(倘若如此，倒是情有可原)，而是根本没有快跑的自觉性和愿望，挨了杖打也只能引起它的抵触和气恼。而好马之所以"不待扬鞭自奋蹄"，根本原因是它具有快跑的自觉性和愿望。

18. 见解人多

见解人多，行解人万中无一个。(《五灯会元》卷六)

读者心得：

【注释】 见：梵文 Drsti 的意译，即思想、观点、主张等。

解：了解。

【译文】 对于思想、观点等有了解的人很多，但是在行动中实践这些思想、观点的人极少。

【感悟】 懂道理的人很多，按照道理去做的人就要大打折扣了。这里牵涉到"知"与"行"孰难孰易的问题。在中国哲学史上，既有"知易行难"说，也有"知难行易"说。它们的提出，都是基于特定的时代背景和思想根源的，我们不可笼统地断言孰是孰非。但是从日常生活的实践看，相对地说，人们比较易于形成某种认识，而比较难于将这种认识付诸实践。这就要求我们不能满足于产生"见解"，还应该将"见解"落实于"行解"，做一个注重行动的人。

19. 海船

譬如海中船，贪重故沉没。（《迦旃延说法灭尽偈》）



【译文】 好比大海里的船只，装载的东西过重，就会沉没。

【感悟】 欲望无尽，人生如舟。承载着太多的物欲和虚荣，人生之舟就会倾覆。要让它破浪前行，不在中途搁浅、沉没，就该让它只装载我们真正需要的东西，将那些应该放下的东西，坚决果断地放下。

当然，“放下”并非要我们抛弃一切。有些东西是决不能放下的，人格、尊严、爱心、智慧……不能放下的东西也很多，但这些东西只会使我们的生命之舟航向更加正确，抵御风浪的能力更加强大。

20. 想明斯聪

想明斯聪，情幽斯钝。（《楞严经》卷八）

读者心得：

【注释】 斯：则。

幽：深。

【译文】 思路清楚就会聪明，情欲深重就会思维迟钝。

【感悟】 人要保持清醒的头脑，

不能让情欲阻碍了自己的思维。“贪官的身后有一个更贪的女人”，一些官员的沦落始于妻子的贪欲，而多“情”的官员身后往往不止存在着一个女人，此“情”之“幽”怎能不影响思维的判断力和行为的理智？

21. 毒品变良药

食物不消化变毒品，认清毒品能变良药。(《萨迦格言》)

读者心得：

【感悟】 首先，让人想到“过犹不及”四字，食物本是人体的能量之源，但如果不经消化，日积月累，也会变成对人有害的物质。依此类推，做其他任何事情，如果超过适度的界限，都会产生负面的作用。

其次，世间事物是可以相互转化的，好的东西若利用不当可变得有害。反之，坏的东西经过合理的处理，也可以发挥好的作用。正如砒霜是毒药，鸦片是毒品，但它们的成分若被合理利用，也可以成为良药。这又让人想到近来关于中医的争论。有人因为某些中药具有毒性而怀

疑中医、中药的科学性。其实，我们都明白“是药三分毒”，只要是合理地利用这些“毒”，就没有理由否定中医、中药。而且我们不能忘了，西药在某种程度上也具有毒性，西药能够治病，也是“毒品变良药”的结果。

22. 大悟不拘小节

大象不游于兔径，大悟不拘于小节。（玄觉《永嘉证道歌》）

读者心得：

【译文】 大象不走小兔子所走的道路，它所走的是大路。真正大彻大悟的人，是无拘无束、不拘小节的。

【感悟】 古今中外，有大志向、大胸怀的人，无不牢牢把握着人生的大目标，追求着自己心中的理想境界。他们心中清澈，抛却了一切杂念，更不会拘泥于身边琐事，无挂无碍地为实现人生的价值而义无反顾地前行！

23. 事无全好

在此是好事，在彼是坏事。无全好之事，无全坏之事。（《佛本生故事选·剑相本生》）

读者心得：

【译文】 在这里看起来的好事，在那里却成了坏事。没有绝对的好事，也没有绝对的坏事。

【感悟】 同样一件事情，在不同的条件下所表现出来的性质和产生的结果是不同的，甚至是相反的。好事可以转化成坏事，坏事也可以转化成好事，“塞翁失马”的故事，用一连串坏事变好事、好事变坏事的情节说明了这个道理。所以我们看问题要运用辩证的思维方法，抛弃“非此即彼”的形而上学的思维方式，对任何事情，都要采取具体情况具体分析的态度。



24. 各有所用

器虽粗弊，不可便弃，各有所贮；愚贱不肖，亦不可弃，各有所用。(《佛说孛经》)

读者心得：

【注释】 粗鄙：粗糙不精致。

便：即随便。

不肖：不贤。

【译文】 盛东西的用具虽然粗糙，但不要随便丢弃，因为它们各有贮藏东西的用处；愚笨低贱的人虽然不贤，但是也不能随便抛弃，因为他们也可以有各自的作为。

【感悟】 看似无用的东西，实际上自有它的价值，只是没有被适当地加以利用。看似无能的人，实际上自有他的可用之处，只是没有被放在适当的位置，让他有用武之地。昔日孟尝君从秦国出逃时，幸亏他有一个门客会装狗，从库房里偷出一件狐皮袍子送给秦王的宠妃，才被释放。又幸亏另一个门客会学鸡叫，骗开函谷关的城门，才得以逃回齐国。连“鸡鸣狗盗之徒”都这样有用，更何况其他人呢？

25. 甘露为毒

若演于非处，甘露为毒。（《密严经》）

读者心得：

【译文】 如果用错了地方，即使是甘露也能够成为毒药。

【感悟】 在一种环境下是美好的事物，到了另一种环境也许会变成有害的东西。我们不禁想到《百喻经》中的那个种甘蔗的人所犯的错误。他认为既然甘蔗很甜，用甘蔗汁浇灌甘蔗树，长出的甘蔗一定会更甜，于是就用榨出的甘蔗汁浇灌甘蔗树，结果使甘蔗苗全都枯萎而死。

26. 靠山

恶徒摧毁自己的靠山，贤哲保护自己的靠山；虫子把自己的周围吃净，狮子保护自己的地盘。（《萨迦格言》）

读者心得：

【感悟】 道理极其简单，就是俗话说的“兔子不吃窝边草”。但简单的道理未必人人都能照着做。有些人利欲熏心，为了得到自己的利益而不惜损害自己所在的集体，损害自己的朋友和亲人。殊不知，当这些都被损害的时候，自己必然会陷入孤家寡人的境地，落得众叛亲离的下场。

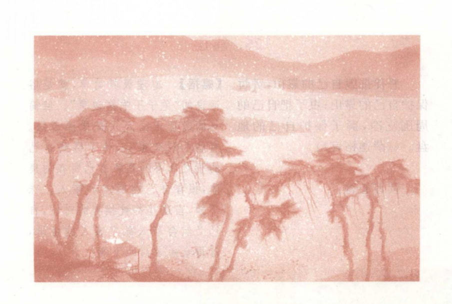
27. 脚镯不能顶头上

首饰不能戴在脚上，脚镯不能顶在头上。（《萨迦格言》）

读者心得：

【译文】 比喻是什么样的材料，就放在什么地方。

【感悟】 这叫做“各得其所”。人在品性、资质、才能等方面各有千秋。“能让卫星上天的是人才，能让马桶不漏水的也是人才。”每个人正确地认识自己，选择适合自己发展的平台，做自己最能够发挥才干的事情，对整个社会来说，就是做到了人尽其才。



28. 睡莲开花

对一方有利的事情，对另一方可能有害；当月亮出来的时候，睡莲开花，荷花却闭敛。（《萨迦格言》）

读者心得：

【感悟】 同一种情况会对不同的事物产生不同的作用，甚至完全相反的作用。因此我们做一件事情的时候，要全面考虑它可能产生的结果，斟酌其利弊得失，不能顾此失彼，为了达到某一方面的目的而不顾其他方面。尤其不能为了一己之利而不惜对他人造成损害。

29. 强中更有强中手

鸳鸯绣出世无双，好手原来更有强。（《禅宗颂古联珠通集》）

读者心得：

【译文】 *以为绣出的鸳鸯举世无双，其实巧手之外还有更强的巧手。*

【感悟】 体育比赛中常有"爆冷门"的情况：久负盛名的世界冠军输给名不见经传的新手。这里固然有偶然的因素，而且这种输赢也不能完全反映双方的实力对比，但这种"冷门"毕竟说明了一个道理：没有绝对的"冠军"，"世上有第七，没有第一"。各行各业，永远都是"强中更有

强中手”，因此“谦虚使人进步，骄傲使人落后”也永远是我们的座右铭。

30. 水涨船高

水涨船高，泥多佛大。（《五灯会元》卷二十）

读者心得：

【译文】 水位升高，船身也随着升高；使用的泥土越多，造出来的佛像就越大。

【感悟】 基础越深厚，成就越高；投入得越多，成果越大。只要方法得当，我们有一分耕耘，便会有一分收获。

31. 快马一鞭

快马一鞭，快人一言。有事何不出头，无事各自珍重。（《五灯会元》卷三）

读者心得：

【译文】 善于奔跑的马只需要抽一鞭子就会奔跑不停，性格爽快的人只需要一句话便可敞开心扉。有事要说就尽快说，没有事就各干各的去。

【感悟】 这段话并没有讲什么大道理，但鲜明地体现了一种说话、行事的风格：干净利落，讲究效率。现在有些冗长的会议，开

几个小时，说太多空话，却不解决任何实际问题。与其如此，不如大家“各自珍重”，去干实事。

32. 一人传虚，万人传实

一人传虚，万人传实。（《五灯会元·契讷禅师》）

读者心得：

【译文】 一个人传说某件事，别人不相信。但是如果上万的人都这样传说，别人就信以为真了。

【感悟】 这种情况是存在的。当人的心理受到某种外来因素的反复作用时，有可能导致对事物的认识发生偏差，这或许是人们心理的一种弱点。正因为这样，当年德国纳粹党的宣传部长戈培尔鼓吹“谎言重复一千遍就成了真理”。当然，谎言无论重复多少遍都不可能成为真理，戈培尔无非是想利用人们心理的这种弱点以售其奸。不过，这种情况倒是可以从反面提醒我们：判断某种说法的真实性，不在于有多少人在这样说。

33. 偷换概念

如伎儿，王前作乐，王许千钱。后从王索，王不与之。王语之言："汝向作乐，空乐我耳；我与汝钱，亦乐汝耳。"（《百喻经·伎儿作乐喻》）



读者心得：

【注释】 伎：歌伎，指乐师。

作乐：演奏。

【译文】 乐师为国王演奏音乐，国王答应给他一千钱。演奏完后，乐师向国王索取工钱，国王不给，反而对他说："你演奏给我听，只不过使我空欢乐一场，我说给你一千钱，你听了，已经也让你欢乐了一场。"

【感悟】 国王的逻辑是：我听了音乐后一无所得，是"空"；你没有拿到工钱，也是"空"。你的演奏让我"乐"，我说给你工钱（尽管没有给）也让你"乐"，因此我们之间是公平的。这是典型的"偷换概念"，因为国王所得到的是真实的"乐"，而乐师所得到的是被欺骗的"乐"。国王的逻辑，无非是为掩盖他的言而无信的行径作辩解。

说到诚信，不由想到当前我们社会生活中的诚信缺失情况。这种状况的出现决非"一日之寒"，要消除这种状况也决非一蹴而就。解决这一问题，既要有信心，又要有耐心。倘若丧失了信心和耐心，就会认为当今社会

诚信沦丧、无药可救，就会产生悲观消极的心理，这对建立诚信社会是十分不利的。我们要坚信，诚信是人心所向、大势所趋，诚实守信终将战胜背信弃义。

34. 切忌认叶止啼

切忌认叶止啼，刻舟求剑。(《五灯会元》卷十二)

读者心得：

【译文】 不要像小孩那样，将杨树黄叶当作铜钱，因此停止了啼哭；也不要像那个乘船人，为了找到失落在海里的剑，却在船上刻上记号。

【感悟】 认叶止啼比喻以假当真的表面化的认识，刻舟求剑比喻否认事物变化、发展的形而上学观念。这都是人们在日常生活中可能犯的思维方法方面的错误。要不犯或少犯这一类的错误，只需记住："一切以时间、地点、条件为转移。"

35. 镜中像

譬如镜中像，虽可目见而无有实，一切色如是。(《诸法无行

【注释】 色：即色境，狭义的"色"是专指"眼"所识别的对象。

经》卷上)

读者心得:

【译文】 好比镜子里的人像,虽然眼睛可以看见,但那是不实在的。所有由色境产生的感觉都是如此。

【感悟】 佛家时常以"镜中像"、"水中月"为喻,阐释其关于事物有"色"(现象)而无"实"(实体)的理念。我们则可以从中得到另一种启示:通常人们都说"眼见为实",但有的时候"眼见"也不一定"为实"。人们往往对自己的感觉特别地信任,但其实我们不能总是"跟着感觉走"。

36. 水固胜火

水固胜火,而善固胜恶也。苟用之不得其道,虽水火善恶,亦不可得其胜矣。水之制火,必于火之方燃,而水可胜矣;善之制恶,必于恶之未形,而善可胜矣。乃其恶至乎不可掩,而欲推善以救恶,火之至乎不可息,而欲激水以沃火,其势可胜之乎?君子小人者,其善恶之所出者也。是故君子用,则其政善;小人用,则其政恶也。其欲政善而专用小人,暨其恶炽至乎暴戾,

【注释】 固:本、原来。 苟:如果、假设。 道:指方法。 制:约束、管束。 方:才。 掩:遮蔽、遮盖。推:使事情开展。 救:帮助。 激:猛烈的。 沃:灌溉、浇水。 用:任用。 暨:到、至。 炽:势盛。 暴戾:残暴凶狠。 奚:何。

【译文】 水本来是能够灭火的,而善本来也是能够战胜恶的。但是假如使用的方法不正确,虽说水能灭火、善能胜恶,但是也不一定能取胜。因为用水灭火,必须是在火刚刚才燃烧起来的时候,火才能被水灭掉;用善

上下欲君子而拯之也。是奚异乎激水而沃者也?(契嵩:《喻用》)



制恶,也必须在恶还没有形成的时候,恶才能被善制止。等到恶发展到不可掩盖的时候,才用善来战胜恶,这就像等到火烧到了无法熄灭的时候,才想用水来浇火一样,势态发展到这样的时候,还能取胜吗?善事是君子做的,恶事是小人做的。因此,如果君子得到任用,政事就善;如果小人得到任用,政事就恶。如果想要"政善"却又专用小人,直到小人罪恶极大以至于到了凶残的地步,即使上上下下都想用君子来拯救"恶政",这和用水去浇那不能熄灭的大火又有何区别呢?

【感悟】 "小洞不补,大洞五尺五",凡事皆须防患于未然。

水本来是可以灭火的。然而一旦火势蔓延,水便难以灭火。因此我们对有可能导致严重后果的问题,一定要及早发现、及时处理,将严重的隐患消除在萌芽状态。人如果能够居安思危,就不会真正陷入"危"的境地。相反,如果等严重的危机降临了才去求"安",恐怕就只能长叹一声"悔之晚矣"了。这就和治病一样,当我们的身体刚遭受疾病的侵袭时,

适当的早期治疗也许就可以痊愈,而一旦病入膏肓,虽多方求医,也无可救药了。由此又联想到治国之道。对于社会上正在形成的一些不良风气,我们必须迎头痛击,将其驱散。如果歪风邪气不受遏制,就必将越刮越猛,造成难以抵御的"风灾"。与其将来"抗灾",不如今日"防灾"了。

37. 福有二种相

是福有二种相:能与乐,能与苦。如杂毒饭,食时美,欲消时苦,福亦如是。(提婆《百论·舍罪福品》)

读者心得:

【译文】 凡是福气,都有两种性质,可以给人快乐,也可以给人苦难。比如混杂着毒药的食物,吃的时候很可口,但是消化的时候却很痛苦。福气也是这个道理。

【感悟】 世界上的事物,无论是物质的,还是精神的,"利"与"弊"大体上是平衡的。事物都具有两面性。你喜欢某种东西,肯定是因为你看到了它的优点,但是它的优点往往也隐含着缺点。在享受它的同时,其实你也因此要承担一份痛苦。我们的

快乐，是必然要以我们的付出为代价的。只不过这个代价有时是在我们知情的情况下主动地付出，有时是在我们不知情的情况下被动地付出。

38. 掩鼻偷香

掩鼻偷香，空招罪犯。(《五灯会元》卷五)

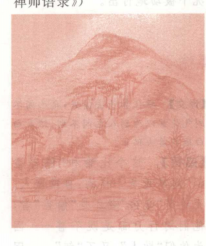
读者心得：

【译文】 捂住鼻子去偷香，自己闻不到气味就以为别人也闻不到，结果白白地找着去犯罪。

【感悟】 这个比喻和"掩耳盗铃"的寓意是一样的：自欺欺人。无论是"盗铃"者还是"偷香"者，他们的行为都是既不善——因为他们"欺人"，又不"智"——因为他们"自欺"。这样的行为，看来愚蠢得难以置信，但现实生活中我们也可能会有与此类似的举动而不自知。自己对事物的感觉如何，便以为别人的感觉也是如此。这种典型的主观主义，最终只能害自己。

39. 一了百了

一了一切了。(《圆悟佛果禅师语录》)



【译文】 "一"了结了,"一切"也就了结了。

【感悟】 成语"一了百了"就是由此而来的,这个成语已经被人们沿用了千余年。今天我们从处理矛盾的角度看,它表明起主导作用的矛盾解决了,其余的矛盾也就可以随之解决。在生活和工作中,我们每天要面对诸多问题、诸多矛盾,如果不知道抓主要矛盾,而是"胡子眉毛一把抓",那就什么问题也解决不了。如果懂得"纲举目张"的道理,抓住主要矛盾,那就可能"一了百了",使其他矛盾迎刃而解。

40. 千差万别

僧问:"如何是无异的事?"师曰:"千差万别。"僧再问,师曰:"止!止!不需说,且会取千差万别。"(《五灯会元》卷十)

读者心得:

【注释】 异:差别。

止:停止。

会:领会、理解。

取:是语助词,表示事情的进行。

【译文】 僧徒问:"什么是没有差别的事物?"师父说:"千差万别的事物就是没有差别的事物。"僧徒十分不

解，继续问，师父说："不说了，不说了，不需要说了，你权且自己去体会千差万别的意思吧。"

【感悟】 "千差万别的事就是无差别的事"，这看起来自相矛盾，但实质上二者是统一的。事物之间有相"同"的一面，也有相"异"的一面。"无差别"是"同"，"千差万别"是"异"。德国哲学家莱布尼茨说过一句十分精辟的话："世界上找不到两片完全相同的树叶。"以世界之大，树叶之多，竟然找不到完全相同的两片，可谓"千差万别"，这叫做"异"；但虽然找不到完全相同的两片树叶，这千差万别的毕竟又都是树叶，就此而论可谓"无差别"，这叫做"同"。"同"与"异"，"千差万别"与"无差别"，就这样在树叶上面统一起来了。

41. 食知止足

一食知止足，二修业勿怠，三当先储积，以拟于空乏。（《善生经》）

【注释】 拟：准备。

空乏：亏空、缺少。

【译文】 一、日常饮食要知足、节约；

二、对于学习和自己的职业不要懈怠；三、应当先积蓄一些钱，以备家中经济匮乏之时用。

读者心得：

【感悟】 这里除了提出家庭生活要节俭，读书、做事要勤奋之外，还特别提到了家庭的储蓄、理财问题。理财既要学会节流，又要学会开源。传统的理财观念注重于节流，现代的理财观念则更注重于开源。其实，二者都很重要，“节流”与“开源”相结合，应该是现代家庭应有的理财观念。

（三）生死流转

1. 是身如电

是身如电，念念不住。（《维摩诘经·方便品》）

读者心得：

【注释】 电：即闪电。

念：是佛教表示时间单位的名词。1 念相当于 60 刹那（刹那：梵文 Ksana 的音译，即极短的时间单位），或者相当于 90 刹那，说法不一，但是不论按哪一种说法，都是表示很短的时间。

【译文】 人的身体如同闪电，时刻处于不停的流转之中。

【感悟】　生与死组成了一个持续不已的动态过程，生命日夜流向死亡的海洋，而死亡的海洋又是孕育新生命的摇篮。人生的每一天都是宝贵的，每一刻时间都一去不复返，因此要积极面对人生，不断地实现生命的价值，如果庸庸碌碌、消极低沉，就辜负了宝贵的生命。

2. 生由死来

生由死来，宜畏于生，吾若不生，何由有死？（《续高僧传》卷十一）

读者心得：

【注释】　宜：应当。

畏：畏惧。

【译文】　有死是由于有生，所以（如果害怕死）就应当害怕生，如果我没有出生，如何会有死呢？

【感悟】　举重若轻的几句话包含了对生与死的精辟见解，是对生死问题的超越性认识。生老病死是自然规律，任何人都没有驻颜之术、不死之方，寻求青春永驻、长生不死是徒劳无益的。既然是规律，不可抗拒，那么最明智的做法就是顺其自然、泰然处之。

3. 生死事大

既不知来处，即是生大；既不知去处，即是死大。谓之无常迅速，生死事大。（《大慧语录》卷十六）



【注释】 来处：来历。

无常：变化无定。

【译文】 既然不知道此生的来历，那么对生的探究就是大事；既然不知道此生去向何处，那么对于死的探究就是大事。这就是说由于生死变化无常而迅速，所以研究生死的问题就是件大事。

【感悟】 生死的问题是个谜，是个永恒的话题，但是却很少有专门的研究。人们对死亡的恐惧，往往源于对于死亡的未知。也许死亡本身并不可怕，人们在精神上、心理上所承受的巨大的不可预知感才真正使人感到无助和绝望。所以，如何帮助人们克服恐惧心理，坦然面对死亡，是值得现代自然科学和人文科学深入研究的课题之一。

4. 我有一间舍

我有一间舍，父母为修盖。住来八十年，近来有损坏。早拟移住处，事涉有憎爱。待他摧毁时，彼此无相碍。（《景德传灯录》卷二十）

读者心得：

【注释】 拟：打算。

涉：牵连。

【译文】 我有一间屋子（喻身体），是父母为我修盖的（喻父母生养了我）。这间房我已经住了八十年，近来已经损坏破败。早就想换个住处了，却有一些憎爱之情难以割舍。等到这间房彻底毁坏时，彼此之间也就没有挂碍了。

【感悟】 风趣、幽默的比喻，传递了对生死问题达观、恬淡的态度。人肉体的存在总是有期限的，如同房屋的存在总是有期限的一样。我们所能做的，就是当我们"住"在这间"房屋"里的时候，要珍视它，爱护它，并且让它实现自己的应有价值。

5. 生死还双美

欲识生死譬，且将冰水比。水结即成冰，冰消返成水。已死必应生，出生还复死。冰水不相

【注释】 譬：比喻。

【译文】 若想了解生和死的问题，可以用冰和水来做个比喻。水受寒就会结成冰，冰受热又会消融为水。已

伤，生死还双美。（《寒山子集》）

读者心得：

经死去的必定应当出生，已经出生的还会再死去。冰和水互相不伤害，生与死还是两全其美。

【感悟】 深刻的寓意，冷静的沉思。以冰水喻生死，并且说出了惊世骇俗之语——“生死双美”，可谓参破了生死问题的玄机。生与死相伴相成，循环不已，所以真正的智者，决不至于贪生怕死。

6. 学言语念

但知学言语念，向皮袋里安著，到处称我会禅，还替得汝生死么？（《五灯会元》卷四）

读者心得：

【注释】 皮袋：又称皮囊，指身体。

【译文】 只知道学些言语来念诵，用来装扮自己，到处自称懂得禅，这么做就能够代替你的生死吗？

【感悟】 这里说的是学禅不在于背诵经文，而在于领悟生死的奥秘。生与死，本来是人生无需避免的话题，避谈生死可能是人性的弱点所致。若想从根本上树立正确的生死观，有赖于我们树立正确的世界观、人生观、价值观，形成对生死问题达观、健康的态度；有赖于“临终关怀”事业得到全社会的关注，帮助人们

克服对死亡的恐惧；有赖于生死之谜进一步被科学所揭示，让人们对生和死有更多的了解和觉悟……这一切，都应当在整个社会的关注和努力中实现。

7. 万宝不赎命

古来服丹石，相次入黄泉。万宝不赎命，千金不买年。有生即有死，何后复何先？（王梵志《古来服丹石》）

读者心得：

【注释】 丹石：古代方士用丹砂丹汞炼制的所谓“长生不老”药。

黄泉：指人死后埋葬的地穴，亦指阴间。

【译文】 自古以来有多少人服食仙丹妙药以求长生不老，但是一个个都相继赴了黄泉。万件宝物赎不回一条命，千两黄金买不来增寿延年，既然有生就有死，何必说什么后什么先呢？

【感悟】 西方悲观主义哲学家叔本华认为：人生从本质上来说是悲剧。这也许就是从生命最终会消失的意义上发出的感叹吧？可是佛家认为有生就有死，因此对于生死流转、死去生来不必过于介意。这种观念，是不是更豁达一些呢？

8. 生者有死

常者皆尽，高者亦堕，合会有离，生者有死。有身不夭，皆

【注释】 常：经久不变。

尽：完，没有了。

当归土，形坏神去，寄住何贪！（《法句经》）

读者心得：

合：聚，集。

夭：短命。

【译文】 不变的事物是没有的，高高在上的东西都会坠落，聚会终究还要离散，有生就必有死。即使身躯不是短命的，最终还是要回归土地去，随着肉体的腐败，精神也会消失，人生在世不过是暂时的寄住，何必存有那么多的贪欲呢！

【感悟】 生命只有一次，所以生命是可贵的。但是生命的可贵更在于人生的意义，充满贪欲的人生毫无价值；追求真善美，才能使自己的人生有意义。

我们存在于人世，无非是天地间的过客。我们所能够做的，是在匆匆来去的几十年里把握住人世的美好，实现应有的人生价值。要明白我们的生命迟早要交还给大自然，所以就更不必过多地执著于身外之物，而应该努力充实内在的精神生活。

9. 朝夕有变

人命危脆，朝夕有变，无常宿对，卒至无期。（《法句经》）

【注释】 宿对：“宿”即住宿的地方。“对”即对应。

卒：死。

读者心得：

【译文】人的生命既危险又脆弱，甚至于一天之内都会有变化，没有永恒的存在，死亡到来的时间是不能定期的。

【感悟】 生命是极有限的、短暂的，因此活在世上就要珍惜时间，珍惜生命的价值。有些人抱着“人生苦短，及时行乐”的思想，片面地理解这里说的“卒至无期”，消极地看待人生，自甘堕落，在吃喝玩乐中浪费时间、浪费生命，是对生命的亵渎。



10. 荣华终是三更梦

春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。老病死生谁替得，酸甜苦辣自承当……生前枉费

【译文】 刚看过春天翠绿的杨柳，转眼又是秋日的满目黄花。荣华终归像三更梦一场空，富贵如同九月霜来日无多。生老病死没有人可以代替，

心千万，死后空持手一双。悲欢离合朝朝闹，富贵穷通日日忙，休得争强来斗胜，百年浑是戏文场。（憨山《劝世文》）

读者心得：

酸甜苦辣只有自己承当。活着的时候费尽心机为谋利，死的时候却只剩得两手空空。悲欢离合的事天天在闹腾，富贵穷通的人日日在忙碌。举劝世人千万别再争强斗胜，百年人生全然不过是一场戏。

【感悟】 “月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”古难全，今也难全。无论医学科学、生命科学将会多么发达，生死相续、流转不已都永远是人类生命不变的规律。我们每个人所能做的，就是：活着，就要活好！活出真自我，活出真性情，活得有意义。这样，死时才没有遗憾，才能死得坦然，死得其所。每个人的人生都随着时代风云的变幻而沉浮起落，都要受时代的制约。但是人生如舞台，导演是自己，最终在人生的舞台上扮演什么样的角色，还是由自己决定。

11. 人间好时节

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。（《传灯录》

【感悟】 如今，人们（尤其是都市的人们）总是不停地忙碌着、奔波着。生活的主要目标放在

卷十八）

读者心得：

了物质化的追求上面，一些人对于身边美丽的自然景物视而不见，见而无动于衷，对于社会生活中的美好事物也是漠然视之。这只能使自己的生活空虚、枯燥，将人生极大的遗憾留给了自己。其实，我们不妨将人生的起伏看成四季的自然交替，以一颗平淡之心看待世事百态，学会欣赏生活中普通而又美好的事物。这是当代人需要补上的一课。

五、佛家故事

1. 恩将仇报(《百喻经·杀商主祀天喻》)

昔有贾客,欲入大海。入大海之法,要须导师,然后可去。即共求觅,得一导师。既得之已,相将发引。

至旷野中,有一天祠,当须人祀,然后得过。于是众贾共思量言:"我等伴党,尽是亲亲,如何可杀?唯此导师,中用祀天。"即杀导师,以用祭祀。祀天已竟,迷失道路,不知所趣,穷困死尽。

一切世人亦复如是。欲入法海,取其珍宝,当修善法行以为导师。毁破善行,生死旷路,永无出期。经历三涂,受苦长远。如彼商贾将入大海,杀其导者,迷失津济,终致困死。

【译文】 从前有一伙商人,想到大海边去,但是前往大海必须先请一位向导引路,然后才能出行。商人们共同寻找,找到了一位向导,然后大家一起出发上路。

大家经过一片旷野时,遇到一座祭祀天神的庙宇,必须用活人祭祀天神后,才能通过。于是,商人们共同商议说:"我们这些同伴都是非常亲密的人,怎么可以杀死呢?只有这个向导最适合用来祭祀天神。"商人们就杀了向导,将他用于祭祀。祭祀结束以后,这些人迷失了道路,不知道应该往何处走,结果全部都困死在荒野中了。

【感悟】 这伙商人做了狠毒而

读者心得：

又愚蠢的事，结果是在害人的同时也害了自己。善有善报，恶有恶报。忘恩负义者当以此为戒。滴水之恩，当以涌泉相报。人要有感恩之心，不可过河拆桥（这伙商人更是还没有“过河”就拆了“桥”），甚至于恩将仇报。相比之下，知恩图报、患难与共的朋友，永远显得弥足珍贵。

2. 半席破毡（《杂宝藏经》）

往昔波罗奈国，有不善法，流行于世。父年六十，与着敷屡，使守门户。尔时有兄弟二人。兄语弟言：“汝与父敷屡，使令守门。”屋中唯一敷屡。小弟便截半与父，而白父言：“大兄与父。非我所与。大兄教父使守门。”兄语弟言：“何不尽与敷屡，截半与之？”弟答言：“适有一敷屡。不截半与，后更何处得？”兄问言：“更欲与谁？”弟言：“岂可得不留与兄耶？”兄言：“何以与我？”弟言：“汝当年老，汝子亦当安汝置于门中。”兄闻此语惊愕

【译文】 古代的波罗奈国，有一个极不好的风俗习惯。父亲到了六十岁以后，做儿子的就要给父亲披上毡毯，让他守门。那时，一家有弟兄二人。当他们的父亲六十岁时，哥哥就对弟弟说：“你把屋里的毡毯给老爹披上，让他看门去。”屋里只有一席毡毯，弟弟便裁下一半给父亲，说：“老爹，这是哥哥要我给你的，不是我要给你的，大哥要你去看门。”哥哥看见弟弟只给了父亲半席毡毯，就问弟弟：“干吗不把整席毡毯给老爹，而把毡毯

曰："我亦当如是耶?"弟言："谁当代兄?"便语兄言："如此恶法。宜共除舍。"兄弟相将，共至辅相所，以此言论向辅相说。辅相答言实尔，我等亦共有老。辅相启王，王可此语，宣令国界：孝养父母，断先非法，不听更尔。



读者心得：

裁去半截呢?"弟弟回答说："家里只有这么一席毡毯，不留下一半，将来要用，又去哪里找呢?"哥哥问道："将来留给谁用啊?"弟弟回答说："难道不要给哥哥你留着吗?"哥哥说："为什么要给我留着啊?"弟弟说："你将来也要老的呀，到时候，你的儿子也会让你去看门呀。"哥哥非常惊愕地问："我也要去看门?"弟弟说："当然啦，你不去，谁能替你去呢?"又对哥哥说："这个恶习，我们应该共同来把它清除掉!"

弟兄俩商量好了，一起来到辅相住的地方，把他们的想法说了，辅相说你们讲得对，我们每个人都有老的时候。辅相把这个意见又禀告了国王，国王也表示同意，并立即向全国宣告：必须孝敬父母，消除原先的陈规陋习，不听的人将加重处罚。

【感悟】 尊老敬老是中华民族的传统美德。然而当今社会，遗弃、虐待老人的事情却时有发生。这个故事表明，对那些虐待老人的不孝之人，"以毒攻毒"是最有效的办法了。用这样的方

法，让他们得到相同的对待，可以使他们幡然醒悟。

“己所不欲，勿施于人”，每个人都有老的时候，因此我们要设身处地地为老人着想。其实，在物质生活越来越改善的今天，许多老人并不缺衣少食。他们在晚年更多渴望的是子女在精神上给予的慰藉，晚辈的关爱在他们的精神世界中起着举足轻重的作用，成为他们身体健康、精神快乐的重要源泉。有人提议，在公务员的录用标准中增加“孝顺”一条，因为做公务员就是做人民的公仆，首要的一点就是热爱人民，有全心全意为人民服务的精神。一个连父母都不爱的人，怎么能指望他爱人民，为人民服务？

据说韩国一些年轻人在选择配偶时，往往把孝敬父母当作第一条件。他们认为爱父母的人才会爱别人。应该说，这些年轻人是有眼光的。

3. 钟磬在后(《出曜经》)

时舍卫城里,有人名曰钟磬。宗族五亲不可称限。己身贫匮,乏诸财产,衣不覆形,食不充口。五亲相见,皆仫头而过。钟磬自念:"五宿少福,生不遇时,自知贫困,五亲离薄。出则为人所笑,入则为妻儿所责。宁出此国,造他方土,死活由天,安知余事?正使处他国土,宁彼死亡,不在此求活。"

时彼钟磬即出国界,适他邦域。卖庸客作勤力生活。忆本穷悴,为五亲所薄,昼夜勤勤不暇食息。渐渐积财无数:金银珍宝、车磲玛瑙、珊瑚琥珀、骆驼驴骡及以车舆载致珍宝,归还本国。

诸五亲闻钟磬多获珍宝,还来归家,尽出迎逆。与家别久,乱发鬓长,衣裳垢坌,步负钱财。五亲不识而问曰:"钟磬今为所在?"钟磬报曰:"乃在于后,斯须自到。"五亲留待,复问后人钟磬所在。后人报曰:"钟磬最在前。"如是经久,不见钟磬。钟磬

【译文】舍卫城中有一个名叫钟磬的人,他的族人亲戚数不胜数。钟磬很穷,没有什么财产,衣不能遮体,食不能果腹,族人亲戚见了他,都扭头擦身而过,不理睬他。钟磬心想:"我的命运太差了,缺福少禄,生不逢时,老天爷也不能帮我的忙。我知道家中贫困,被族人亲戚看不起,出门就被人耻笑,回家又被妻子儿女责备。我不如流亡到国外去,到别的地方去谋生,那样生死富贵都由天命,又管它三七二十一呢?就是在别的国家,哪怕我死在异国他乡,也不愿在这里屈辱地生活。"

于是,钟磬就跑到国外去了。在国外他帮别人卖苦力做仆人,辛勤地拼命谋生计。每当他想起在家因为穷困潦倒而被族人亲戚看不起时,就更加发奋努力,没日没夜地干活,连吃饭睡觉都顾不上。就这样他慢慢地积累了很多财富,他有了数不清的金银珠宝,有车、马、骆驼,以及玛瑙、琥珀、珊瑚等,他用车马载着奇珍

但言在后，后人复言在前，遂欲至家，不识钟磬。时诸五亲捉钟磬奴，指示钟磬，五亲得与相见："与卿别久，各不相识，人存形变，乃至于斯。今我五亲故来迎卿，何为面欺，故言在后？"钟磬报曰："我非钟磬。后车载宝货乃是钟磬。曩昔贫悴，为诸五亲，所见轻忽，对面相见，佐头而过。汝今何为求于钟磬？"



异宝回到了自己的国家。

听说钟磬带着无数的财宝衣锦还乡了，他的族人和亲戚都纷纷跑出来到路上迎接他。钟磬离家已经有很多年了，相貌和离家时已经大不相同了，他又故意使自己披头散发、满脸胡须，衣服又脏又破，背着钱袋在前面走着。他的族人和亲戚都不认识他，就上前来问："钟磬在哪儿啊？"钟磬回答说："他在后面，过一会就会来了。"族人亲戚就在路旁等着，再问后面的人钟磬在哪里。后面的人告诉他们说："钟磬走在最前面。"就这样反反复复问了很久都没有找到钟磬。前面钟磬本人说是钟磬在后面，而后面的人又说钟磬在最前面。很快就要到家了，他们还是没有认出钟磬来。族人和亲戚抓住钟磬的一个仆人，要他向大家指出钟磬，这样族人和亲戚才得以和钟磬相见。

大家对钟磬说："我们和您分别得太久了，您的音容笑貌变化得这么厉害，所以今日认不出您了。我们这些族人亲戚特地来路上迎候您，您为什么要当面欺骗我们，故意说您在后面呢？"

读者心得：

钟磬说："我并不是'钟磬'，后面车上所载的珍宝货物才是'钟磬'！当年我贫困潦倒的时候，被族人亲戚们看不起，对面见了都扭头而过，为什么今天你们大家又要来迎候求见钟磬呢？"

【感悟】 "嫌贫爱富"作为一种社会现象，自古以来就存在。它在一定程度上反映了人们所说的"人情冷暖、世态炎凉"。

人类向往物质生活的富裕，是自古已然的，而且是无可非议的。在现代社会，富足更是人们物质生活追求的目标。爱富，应该说并非不良行为；但是嫌贫，只能是不高尚的行为。我们衡量人的标准，首先应该看他的"德"与"才"如何，而不是看他的"钱财"多少。就大多数情况而言，不富裕绝不代表素质差，更何况贫困并不完全是个人原因造成的。所以我们绝不应该瞧不起那些暂时还处在贫困状态中的人，他们在精神上很可能比某些有钱人富足得多，而且他们物质上的贫穷状况肯定可以改变，只要他们是在不断地努力。

4. 莫交恶友(《佛本生故事选·蜥蜴本生》)

偈颂:“若与恶人交朋友,总归没有好下场;由于这条变色龙,蜥蜴全族遭祸殃。”

读者心得:

【典故】 古时候,菩萨投胎为蜥蜴,长大后成为蜥蜴王,和几百条蜥蜴一起住在河边的一个大洞穴里。它的儿子小蜥蜴与一条变色龙结交来往,亲密无间。小蜥蜴经常爬到变色龙身上拥抱它。同伴们把小蜥蜴与变色龙交往的事情告诉了蜥蜴王。蜥蜴王召来儿子,说道:“孩子啊,你交错了朋友。变色龙不可靠,你不应该与它交朋友。如果你与它交朋友,我们蜥蜴族就会毁在它的手里。以后,别再和它来往了!”可是,小蜥蜴仍然与变色龙来往,蜥蜴王再三劝阻也没有用。蜥蜴王思忖道:“这条变色龙会给我们带来灾难,必须事先准备一条逃生之路。”于是,在洞穴的一侧钻了一个通风口。

此后,小蜥蜴身体渐渐发育长大,而那条变色龙的身体仍然和过去一样小。每当小蜥蜴爬到变色龙身上拥抱它时,就像一座小山压在它身上。变色龙惶恐不安,心想:“它这样

拥抱我，再过一些日子，准会把我压死。我应该串通一个猎人，消灭蜥蜴族。”

一天，下过雨以后，飞蚁出来活动，蜥蜴就出来捕食飞蚁。有个逮蜥蜴的猎人，拿着挖蜥蜴洞的铲子，带着猎犬，来到森林。变色龙看见了猎人，问道：“人啊，你为什么在森林里游荡？”猎人说：“我在寻找蜥蜴。”变色龙说：“我知道一个蜥蜴洞，那里面有几百条蜥蜴。带着火和稻草，跟我来吧！”它把猎人带到蜥蜴洞口，说道：“把稻草搁在这里，点上火，用烟熏洞，四周由猎犬把守，你自己拿着大棒，当蜥蜴纷纷逃出洞口的时候，就打死它们，堆成一堆。”说完，变色龙躲在一边，探出脑袋瞧着。猎人点着稻草，浓烟升起，灌进洞里，迷住了蜥蜴的眼睛。蜥蜴为了逃生，纷纷往洞外跑，或者落入猎人之手，或者被猎犬逮住。蜥蜴族遭到了大屠杀。蜥蜴王知道这是变色龙带来的灾难，说道：“万万不能与恶人交往。有恶人就不会有幸福。由于这条邪恶的



读者心得：

变色龙，我们这么多的蜥蜴遭到毁灭。”说罢，从通风口逃了出去。念了上面的那首偈颂。

【感悟】 当今社会，交友的途径很多，朋友的种类也很多，除了传统意义上的各类朋友，如学友、战友等之外，这些年又增加了网友、车友、兰（花）友、驴（旅）友……可以说是“应有（友）尽有（友）”。朋友多当然是人生的乐事和好事，但是交友一定要慎重。

慎交友，最关键的是要学会识友。我们要有眼光识别什么样的人从品性来说是可交的，什么样的人是不可交的“贼友”（古人对坏朋友的一种称谓）。对于领导干部来说显得尤为重要。这也是一条沉痛的人生教训。他们当初不分真假朋友，对别有用心的“贼友”抛洒过来的种种诱惑没有警惕性，在各种不正当欲望的驱使下，丧失了自己应有的立场和原则，以至于身败名裂、锒铛入狱。因此，要想成为一身正气、两袖清风的好干部，要想受到群众的爱戴，“慎交友”应该是一条重要的座右铭。

5. 乌鸦与猫头鹰(《杂宝藏经》:乌枭报怨缘)

昔有乌枭,共相怨憎。乌待昼日,知枭无见,踏杀群枭,啖食其肉。枭便于夜,知乌眼闇,复啄群乌,开穿其肠,亦复啖食。畏昼畏夜,无有竟已。时群乌中,有一智乌,语众乌言:“已为怨憎,不可救解,终相诛灭,势不两全。宜作方便殄灭诸枭,然后我等可得欢乐。若其不尔,终为所败。”众乌答言:“如汝所说,当作何方得灭仇贼?”智乌答言:“尔等众乌,但共啄我,拔我毛羽,啄破我头。我当设计,要令殄灭。”即如其言。燋悴形容,向枭穴外,而自悲鸣。枭闻声已便出语言:“今尔何故?破伤头脑,毛羽毁落,来至我所,悲声极苦。欲何所说?”乌语枭言:“众乌仇我,不得生活,故来相投,以避怨恶。”时枭怜愍,欲存养畜。众枭皆言:“此是冤家,不可亲近,何缘养畜,以长冤敌?”时枭答言:“今以困苦,来见投造。一身孤单,竟何能为?”遂便畜养,给予

【译文】 从前有一群乌鸦和一群猫头鹰,两群鸟结了冤仇。白天,乌鸦知道猫头鹰看不见,就冲进猫头鹰群中,杀死猫头鹰,吃它们的肉。到了夜里,猫头鹰知道乌鸦看不见,就啄死乌鸦,开膛破肚,吃它们的肚肠。这样一个怕白天,一个怕夜晚,始终没有个完结。

有一只聪明的乌鸦,对别的乌鸦们说:“我们与猫头鹰已经结成了怨恨,无法和解,最后不是我们消灭它们,就是它们消灭我们,势不共存。我们应该想个办法,消灭猫头鹰,然后我们才能得到快乐。否则,我们最后会被它们打败的。”乌鸦们说:“按照你这样说,有什么办法能够消灭我们的仇敌呢?”这只聪明的乌鸦说:“你们各位乌鸦,一起来啄我,拔掉我的羽毛,啄破我的头,我会想出办法,让敌人灭亡的。”乌鸦们就按照它说的去做了。

残肉。日月转久，毛羽平复。乌诈欢喜，微作方计。衔干树枝并诸草木，着枭穴中，似如报恩。枭语乌言："何用是为？"乌即答言："孔穴之中，纯是冷石，用此草木，以御风寒。"枭以为尔，默然不答，而乌于是即求守孔穴，诈给使令，用报恩养。时会暴雪，寒气猛盛。众枭率尔来集孔中。乌得其便，寻生欢喜。衔牧牛火，用烧枭孔。众枭一时，于是殄灭。尔时诸天，说偈言曰：

诸有宿嫌处，不应生体信。
如乌诈托善，焚灭众枭身。

读者心得：

于是，这只乌鸦变得形容憔悴。它飞到一只猫头鹰的巢穴外边，自个儿哀声叫唤。有只猫头鹰听见叫声，出来问它："你今天头破血流，羽毛也掉光了，跑到我们这里来，是为什么？你叫声凄惨，想告诉我什么？"乌鸦对猫头鹰说："乌鸦们都恨我，我没法活了。为了躲避仇敌，我只好来投奔你们。"这只猫头鹰可怜它，想把它收留下来。其他猫头鹰说："这是我们的仇敌，不可亲近，你怎么能收留它，帮助我们的敌人呢？"这只猫头鹰回答说："它现在遭受困苦，才来投奔我们，它孤身一个，能干得了什么？"于是，这只猫头鹰还是收留了乌鸦，每天给它一些剩肉吃。日子一长，乌鸦的羽毛渐渐长得复原了。乌鸦装作很高兴的样子，悄悄地打着主意。它从外边衔来干树枝和各种干草，放在猫头鹰的巢穴里，好像是在报答猫头鹰的恩情。猫头鹰问乌鸦："这些干树枝和干草用来做什么？"乌鸦回答说："这巢穴里全是冰冷的石头，这些干树枝和干草可以用来抵御风寒。"猫头鹰没



读者心得：

有再说什么，以为真是这样的。乌鸦继续留在巢穴里，假称要侍候猫头鹰，以报答它的恩情。一天，天下起了大雪，寒风猛烈，猫头鹰们都集合在巢穴里。乌鸦看到机会到了，非常高兴，它从牧牛人那里衔来火种，点燃了猫头鹰的巢穴，猫头鹰一下子全部被烧死了。

此时，天神说出了以下偈言："凡是你怨敌，应该别相信。乌鸦多狡诈，烧死猫头鹰！"

【感悟】 这只乌鸦故意把"假象"(被其他乌鸦啄得头破血流、羽毛脱落)显示给猫头鹰看，而把真相掩盖起来，以虚假的"真实"骗取了猫头鹰的信任。《三国演义》中，在"周瑜打黄盖"之后，黄盖也是以这种虚假的"真实"赚得了曹操的信任。而且，这两个故事还有异曲同工之妙，那就是乌鸦和黄盖最后都是用"火攻"打败了对手。这当然只是一种巧合。

我们往往会犯不动脑筋、易于轻信的毛病，猫头鹰的惨痛教训值得我们记取。社会生活中的一些骗子，也正是利用了人们

不注意区分假象和真相这个弱点而得逞。因此，我们不可没有根据地轻信人，对人要有认识，有分析，既要“听其言”，更要“观其行”。不要没有根据地轻信你所遇到的“好”事，比如不要轻信告知你中了“大奖”之类的电话、手机短信……总之，人在思想上要有“定力”，要有主见，遇事要多动脑筋，三思而行，千万不要把脑袋长在别人的肩膀上。

6. 二鬼争宝(《百喻经·昆舍阇鬼喻》)

昔有二昆舍阇鬼，共有一箧、一杖、一屐。二鬼共诤，各各欲得。二鬼纷纭，竟日不能使平。

时有一人，来见之已，而问之言：“此箧、杖、屐有何奇异？汝等共诤，瞋忿乃尔？”二鬼答言：“我此箧者，能出一切衣服、饮食、床褥、卧具、资生之物，尽从中出。执此杖者，怨敌归服，无敢与诤。着此屐者，能令人飞行无罣碍。”

【译文】 从前有两个鬼，共同拥有一个箱子、一根手杖、一双鞋。两个鬼相互争夺，都想独自得到这些东西。它们争吵起来，互不相让，吵了整整一天都平息不下来。

这时，有一个人走来看到了，就问：“这箱子、手杖、鞋子有什么奇特之处？值得你们这样争吵，大动肝火？”二鬼回答说：“这个箱子，能够生出各种各样衣服、吃的、喝的、被褥、床铺。

此人闻已，即语鬼言："汝等小远，我当为尔平等分之。"鬼闻其语，寻即远避。此人实时抱箧捉杖蹑屐而飞。二鬼愕然，竟无所得。

人语鬼言："尔等所诤，我已得去。今使尔等更无所诤。"

读者心得：

凡是生活所需要的东西，都可以从这里面生出来。这根手杖，只要你拿着它，就会使怨恨你的人甚至你的敌人都归服你，不敢和你争斗。这双鞋，穿上它，就能够凌空飞行毫无障碍。"

这个人听完后，就对二鬼说："你们离我稍远一点，我来为你们公平分配吧。"二鬼听后就走到了远处避开。这个人立刻抱起箱子、拿着手杖、穿上鞋子飞上了天。二鬼吃惊地愣在那里，什么都没有得到。

这人对二鬼说："你们争夺的东西，我已经拿走了。现在你们已经没有什么要争的了。"

【感悟】 "箱子"象征财富，"手杖"象征权力，"鞋"象征自由和为所欲为。两个鬼只顾争夺金钱、权利和为所欲为的享受，以至于失去了理智和头脑，在争斗中变得愚蠢。结果他们自己什么都没有得到，却给他人造成可乘之机，为他人所利用。这真是"鹬蚌相争，渔翁得利"！

现代社会提倡个性解放，人们十分注重"自我"，希望实现自己的正当利益，并为此而奋斗着、



拼搏着，这当然是无可非议的。但是，有些人为了获取或大或小的利益，相互争斗得你死我活，在同志、朋友甚至亲人之间玩阴谋，施诡计，不惜损害友情、亲情，不惜损害他人的、集体的、国家的利益。这种对利益的追求，这种为了一己之利而进行的争斗，应该受到谴责，是可耻、可悲的。这类行为的根源，在于物质利益被过分看重，在于利己主义、拜金主义思潮的泛滥。

这个故事还再次向人们表明，内讧之时便无法抵抗外敌。如果当外敌袭来的时候，还一心想着对付自己人，结果只能是内部两败俱伤，外敌则乘虚而入，不花一点力气，唾手而得胜果。热衷于窝里斗、搞内讧的人，应该从这则故事中得到警示。

7. 老人是宝《杂宝藏经·弃老国缘》

过去久远，有国名弃老。彼国土中，皆远驱弃。有一大臣，其父年老，依如国法，应在驱遣。大臣孝顺，必所不忍，乃深掘地，作一密屋，置父着中，随时孝养。尔时天神，捉持二蛇，着王殿上，而是作言："若别雌雄，汝国得安。若不别者，汝身及国，七日之后，悉当覆灭！"王闻是已，心怀懊恼，即与群臣，参议斯事。各自陈谢，称不能别。即募国界：谁能别者，厚加爵赏。大臣归家，往问其父。父答子言："此事易别。以细软物，停蛇着上，其躁扰者，当知是雄；住不动者，当知是雌。"即如其言，果别雌雄。……

天神又复问言："此大白象，有几斤两？"群臣共议，无能知者。亦募国内，复不能知。大臣问父，父言："置象船上，着大池中，画水齐船，深浅几许，即以此船，量石着中，水没齐画，则知斤两。"即以此智以答。

【译文】 很久以前，有一个名叫弃老的国家。在那个国家里，凡是老人，都被驱逐抛弃到很远的地方去。有一个大臣，他的父亲已经年老了，依照国法，应该被驱逐。但这个大臣是个孝顺的儿子，不忍心把他的父亲抛弃，就在家里深深地挖了一个地窖，做成一间小屋，秘密地把父亲安置在里面，随时奉养侍候，尽他的孝心。

当时有一个天神，来到弃老国，手里捉着两条蛇，放在国王的大殿上，对国王说："要是你能分辨出这两条蛇哪条是雌，哪条是雄，你的国家就能得到安宁，要是分辨不出，七天之后，你自己和你的国家全都会毁灭。"国王听了这话，心里很焦急，就和大臣们商量此事该怎么办，大臣们都说他们无法识别出来。国王只好在国内到处招募能分辨雌雄蛇的人：谁若能分辨出，就能得到封官赐金的厚赏。这个大臣回到家，把这

天神又复问言:“以一掬水,多于大海,谁能知之?”群臣共议,又不能解。又遍募问,都无知之。大臣问父:“此是何语?”父言:“此语易解。若有人能信心清净,以一掬水,施于佛僧及父母困厄病人,以此功德,数千万劫,受福无穷。海水极多,不过一劫。推此言之,一掬之水,百千万倍,多于大海。”即以此言,用答天神。……

天神又以一真檀木,方直正等,又复问言:“何者是头?”君臣智力无能答者。臣又问父,父答言:“易知。掷着水中,根者必沉,尾者必举。”即以此言,用答天神。

天神又以二白騲马,形色无异,而复问言:“谁母谁子?”君臣亦复无能答者。复问其父,父答言:“与草令食,若是母者,必推草与子。”

如是所问,悉皆答之。天神欢喜,大遗国王珍奇财宝,而语王言:“汝今国土,我当拥护,令诸外敌,不能侵害。”王闻是已,极大踊悦,而问臣言:“为是自知?有人教汝?赖汝才智,国土

件事告诉了父亲。他父亲说:“这件事情很容易办。让蛇停在细软的东西上,那个烦躁不安的,就是雄的,停住不动的,就是雌的。”大臣按照他父亲的话做,果然辨出了蛇的雌雄。……

天神又问道:“这头大白象,有多少斤多少两?”大臣们一起商量,没有谁能知道。在国内到处招募,还是没有知道的人。大臣问他父亲,父亲说:“把象放在船上,把船放进大池里,在水齐船的地方刻上记号,看深浅如何,再用这只船,称量好石头,放在船上,水淹没到原来刻画记号的地方,就知道这头象有多重了。”大臣就用此话回答了天神。

天神又问:“有捧水,比大海还多。谁能知道这是什么?”群臣们聚在一起商议,又不能解答。到处询问,还是没有知道的人。大臣又问他的父亲:“这句话是什么意思?”父亲说:“这句话好理解。要是谁能够做到虔诚信佛,心中清净,用一捧水,送给僧人、父母、困难的人以及病人,凭这功德,就能在数千万劫中,受福无穷。海水虽然极多,不过只能存

获安。既得珍宝，又许拥护，是汝之力。”臣答王言：“非臣之智。愿施无畏，乃敢具陈。”王言：“设汝今有万死之罪，犹尚不问，况小罪过。”臣白王言：“国有制令，不听养老。臣有老父，不忍遗弃。冒犯王法，藏着地中，臣来应答，尽是父智，非臣之力。唯愿大王，一切国土，还听养老。”

王即叹美，心生喜悦，奉养臣父，尊以为师：“济我国家，一切人命。如此利益，非我所知。”即便宣令，普告天下：“不听弃老，仰令孝养。其有不孝父母，不敬师长，当加大罪。”



在一劫。从这个意义上讲，一捧水比大海多百千万倍。”大臣用这话回答了天神……

天神又拿出一根真檀木，形状方正平直，问道：“这根檀木，哪边是根，哪边是梢？”国王和大臣们绞尽脑汁，也没有人能回答。大臣又去问父亲，父亲说：“这很容易知道。把檀木扔进水里，是树根的那一头必定会往下沉，是树梢的那一头必定会往上浮。”大臣用这话回答了天神。

天神又牵来两匹白马，形状颜色都没有区别，问道：“这两匹马，哪匹是母马？哪匹是子马？”君臣还是没有人能回答。大臣又去问父亲，父亲回答说：“拿草来喂马，母马必定会把草让给子马吃。”

就这样，天神所问的问题都得到了解答。天神非常高兴，便送给国王许多奇珍异宝，并对国王说：“我要保护你的国家，不让外敌来侵害。”国王听了这话，高兴得很，他问这个大臣道：“你回答这些问题，是你自己知道的，还是有人教过你的？这次凭着你的才智，我们的国家才获得了安宁。

读者心得：

不仅得到了许多珍宝，天神还答应保护我们，这都是你出的力啊！”大臣回答国王说：“这不是臣的智慧，请大王免臣无罪，臣才敢一一说明。”国王说：“你今天就是有万死之罪，我也不会谴责你，何况是小罪过呢？”于是大臣报告国王说：“国家曾有法令，不许奉养老人。臣家中有老父亲，不忍心遗弃，所以冒犯王法，把他深藏在地下。臣以前的那些回答，全都是臣父亲的智慧，并不是臣所出的力。臣只请求大王允许国内所有的地方都能奉养老人。”

国王心中高兴，称赞了这个大臣，亲自奉养这个大臣的父亲，尊他为老师，说道：“这事对我的国家和所有的人都有好处。这样的好处，我以前简直不知道。”国王还立即发布命令，告示天下：“不许遗弃老人，儿孙们要孝养老人。若有不孝顺父母、不尊敬师长的人，定要加以重罚。”

【感悟】 人们意想不到的收获，往往是从自己以为无用的人那里得来的。俗话说：“家有一老，如有一宝。”老年人历尽沧桑，见

多识广，有着深邃的人生智慧，他们理应受到全社会极大的尊重。特别是年轻人，更不能忽视长者的人生智慧而自以为是。老年人身上值得年轻人学习的东西是不可估量的。

在家庭教育方面，中国文化素来具有“以孝传家”的优良传统。中华民族把孝道看得很重，这在世界上是十分突出的。关于这一点，有这样一则趣谈：一所公寓里住着犹太人、法国人、美国人和中国人。一天，公寓起火了。犹太人急忙搬出他的保险箱，法国人忙着往外拖他的情人，美国人急于抱出他的妻子，中国人则首先背出老母亲。这虽然是人们编出来的趣谈，却也可以表明中国人的孝道在全世界是出了名的。不过值得我们关注的是，时至今日这种孝道在有些人的心目中已经有所退化。为此，我们每个人，尤其是从事思想文化和教育工作的人，都责无旁贷地应该为中华民族传统孝道的复苏和发扬而努力！

8. 割肉补肉(《百喻经·人说王纵暴喻》)

昔有一人,说王过罪,而作是言:"王甚暴虐,治政无理。"王闻是语即大瞋恚,竟不究悉谁作此语。信傍佞人,捉一贤臣,仰使剥脊,取百两肉。

有人证明此无是语。王心便悔,索千两肉,用为补脊。夜中呻唤,甚大苦恼。王闻其声,问言:"何以苦恼?取汝百两,十倍与汝。意不足耶?何故苦恼?"傍人答言:"大王,如截子头,虽得千头,不免子死。虽十倍得肉,不免苦痛。"

愚人亦尔。不畏后世,贪渴现乐,苦切众生,调发百姓,多得财物,望得灭罪而得福报。譬如彼王,割人之脊,取人之肉,以余肉补,望使不痛,无有是处。

读者心得:

【译文】 从前,有一个人议论国王的过错和罪恶。他说:"国王非常暴虐,治理政事没有方法。"国王听了这话非常恼怒,竟然不仔细去追查究竟是谁说了这话,就听信了身边那些惯于巧言谄媚的小人的话,将一个贤德的大臣抓了起来,并命令从他的脊背上割取了一百两肉下来。

可是有人证明这位大臣并没有说过那些话,国王心里非常后悔,又从其他地方索取了一千两肉来为这位大臣补脊背。一到夜里,这位大臣就疼痛难忍而呻吟叫喊,国王听见了就问他:"你为什么还会痛苦呢?我割取了你一百两肉,已经用十倍的肉还给你了,你还不满足吗?为什么还这么痛苦呢?"旁边的人回答说:"大王,如果你砍掉了我的头,我就是再得到一千个头,也不能让我免于死亡;他虽然得到了你给他十倍的肉,但是仍然免不了他的痛苦啊。"

愚蠢的人也是这样。不顾

后果，只知道贪图眼前的欢娱，将痛苦推给大家，愚弄百姓、掠夺财物，还希望免除罪孽而得到好报。这就像国王割别人的脊背，取了别人的肉，却用别的肉来弥补，还希望别人不痛苦，这是不可能的事情！

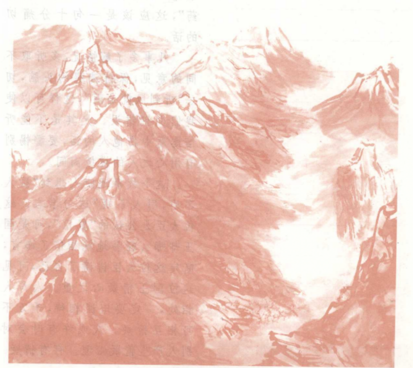
【感悟】 处理问题要慎重，做事一定要三思而后行。有些事，做错了还可以弥补；有些事，做错了就无法弥补。“世上没有后悔药”，这应该是一句十分痛切的话。

凡事多了解情况，多听取不同的意见，保持清醒的头脑，切忌“听到风就是雨”，这样可以使我们少犯错误。尤其是不能听信恶意中伤他人的话，要警惕别有用心之人的挑拨离间。

这个故事还使人想到“疑人不用，用人不疑”这句名言。这位大臣是公认的“贤臣”，可是国王却那么轻易地就相信了谗言，断定这位大臣诽谤了自己，可见这位国王猜疑心之重。人与人相处，一定要坦诚相待，千万不可相互猜疑。人或许有时会对别人产生猜疑心理。存有猜疑

读者心得：

心理的人，又有着不同的表现。对有的人来说，心中的猜疑只是一飘而过的思绪；对有的人来说，可能会通过调查消除或证实心中的猜疑；但是对有的人来说，却会将猜疑当作可信的事实，并且依据它做出错误的决定。无论如何，我们不要成为这第三种人。



9. 空中楼阁(《百喻经·三重楼喻》)

有富愚人，痴无所知。到余富家，见三重楼。高广严丽，轩敞疏朗。心生渴仰，即作是念："我有财钱不减于彼。云何顷来而不造作如是之楼？"即唤木匠而问言曰："解作彼家端正舍不？"木匠答言："是我所作。"即便语言："今可为我造楼如彼。"

是时木匠即便经地垒墼作楼。愚人见其垒墼作舍，犹怀疑惑，不能了知，而问之言："欲作何等？"木匠答言："作三重屋。"愚人复言："我不欲下二重之屋，先可为我作最上屋。"木匠答言："无有是事。何有不作最下重屋而得造彼第二之屋？不造第二，云何得造第三重屋？"愚人固言："我今不用下二重屋，必可为我作最上者。"

时人闻已，便生怪笑。咸作此言："何有不造下第一屋而得上者！譬如世尊四辈弟子。不能精勤修敬三宝。懒惰懈怠欲求道果。而作是言：'我今不用余下三果，唯求得彼阿罗汉果。'

【译文】　一个愚蠢的富人，痴傻无知。他到别的富人家去，看见一座三层高的楼房，又高又大，富丽堂皇，宽敞开阔，心中顿生渴望羡慕。他想："我的钱财并不比他的少，为什么以前不造一座和这一样的楼呢？"他立刻喊来木匠，问道："你了解那家的楼是怎么造的吗？"木匠回答说："那座楼就是我造的。"富人连忙说："那你现在就为我造一座和他家同样的楼吧。"

于是木匠立即开始丈量地基、垒砖、砌石，开始造楼。这个愚蠢的富人看见木匠垒砖、砌石，心里疑惑，不知道是怎么回事，就问木匠："你这是打算干什么呀？"木匠回答说："造三层的楼啊。"蠢富人又说："我不想要下面两层，你可以先为我造最上面一层。"木匠回答说："没有这样的事情！哪有不造最下面一层而造第二层的？不造第二层又怎么能造第三层楼呢？"蠢富人却固执地说："我现在不要下

亦为时人之所嗤笑。如彼愚者等无有异。"

读者心得：

面那两层，你一定得给我造最上面的那层！"

其他人听说了这件事，都嘲笑这个富人，大家都说："哪有不建造下面第一层楼就能够得到最上面一层楼的道理？这就好比修行的人，不去勤奋地修习经书，懒惰懈怠，却想得到正果，而且还说：'我现在不想修习佛教中的其余三果，只想得到那最高境界的第四果，就是阿罗汉果。'这种想法也同样会被人讥笑，因为这和那个富人犯了同样的错误。"

【感悟】 成语"空中楼阁"就是由此而来，人们以它比喻脱离实际的计划和不可能实现的幻想。古语说："百丈之台，起于垒土；千里之行，始于足下。"做人做事都要踏踏实实，正如建造楼房，唯有夯实基础，才能逐层建成稳固的大厦。

做人不能好高骛远，不要拒绝做平凡的小事。人完全可以有美好的理想和高远的目标，但是实现它们需要一个过程，完成这个过程必须从当下做起，必须付出持之不懈的努力，"一蹴而

就”是不可能的。理想的实现，决不是轻而易举的事。饭要一口一口地吃，事要一点一点地做，幻想一口气吃成一个胖子，或者通过投机取巧达到目的，结果只能是适得其反。

一切宏大的事业都基于点点滴滴的积累以及脚踏实地的实践。

10. 竹蛇与苦行者(《佛本生故事选·竹蛇本生》)

【典故】 一条小蛇按照自己的习性出来爬游，爬到一位苦行者的净修屋里。这位苦行者对小蛇产生了喜欢之情，将它收养在一个竹笼里。由于这条蛇居住在竹笼里，人们便称它为“竹蛇”，而这个苦行者待蛇如子，人们也就称他为“竹蛇爹”。

菩萨听说有个苦行者养了一条蛇，就将那个苦行者召来，问道：“你真的养了一条蛇吗?”苦行者答道：“是的。”菩萨说：“决不可与蛇亲近，不要再养了。”苦行者却说：“这条蛇对我

偈颂：“刚愎自用者，不听善意劝。犹如竹蛇爹，命亡旦夕间。”

读者心得：

非常重要，没有它，我就活不下去。”菩萨说：“可是，你留着它，你最终会丧命的。”苦行者没有听从菩萨的劝告，他舍不得扔掉这条蛇。

几天后，所有的苦行者都去采集果子。他们到达一个地方，见那里的果子长得特别茂盛，就在那里住了两三天。“竹蛇爹”也跟他们一起去了。临走时，他把“竹蛇”放在竹笼里，关好了竹笼门。这样过了几天后，他与大家一起回来了，心想：“我要给竹蛇喂点食了。”他打开竹笼，伸进手去，说：“出来，我的孩子，你肯定饿了。”这条蛇因为两三天没有食吃，怒不可遏，一口咬住伸进来的手，苦行者倒在竹笼旁边，顿时丧生。这条蛇逃进了树林。

看见这情景，苦行者们就去报告菩萨，菩萨吩咐将那个苦行者的尸体火化以后，坐在苦行者们中间念了以上那首偈颂。

【感悟】 忠言逆耳利于行。不听别人善意的劝告，刚愎自用、一意孤行的人，最终不会有好下场。听取好心人的劝告，虽然话



语可能让自己不愉快，违背自己一时的意愿，但是从长远来看，是会对自己有益的。项羽刚愎自用，屡次不听亚父范增的忠言劝告，结果落得自刎于乌江的下场。人难免有自以为是的时候，而且当人正在一意孤行的时候，自己是无法认识到这一点的，从而也无法终止错误，可谓“当局者迷”。既然我们无法看清自己是否处于偏执状态，那就应该提醒自己多听他人善意的劝告。

这个故事也令人想到，对待邪恶之物，不能滥施同情和仁爱，否则就会遭受祸殃。“竹蛇爹”和我们熟知的“东郭先生”的失误有相同之处：用错了同情心。他们忘记了狼和蛇有时候是要害人的。不问青红皂白就行善，是一种无原则的举动，是不值得提倡和效法的。

11. 大事化小(《生经·佛说国王五人经》)

时智能者,入他国土。闻其国中,……有两长者,豪富难及。旧共亲亲,中共相失,众人构狡,斗使成怨,积有年岁无能和解者。其智能者设权方便,赍好馈遗百种饮食,诣长者门,求索奉现。长者即见。进其所赍馈遗之具,以其长者名,辞谢问讯:"前者相失,以意不及。众人构狡,遂成怨结,积年违旷,不得言会。思一侍面叙其辛苦,故遣饮食馈遗之物,唯见纳受。无见讥责,亦无父怨母雠,故遣吾来。以相喻意。"其长者闻,欣然大悦:"吾欲和解,其日久矣,但无亲亲以相喻意。乃复辱信,枉屈相喻,诚非所望。同念厚意,便顺来旨,不敢违命。"其智能者,解长者意,霍然无疑。辞出而退,诣第二长者,亦复如是,解喻其意,如前所言。便共克期,共会其处,聚合众人,和解仇怨。应时燕饮,作诸伎乐,共相娱乐。各各相问本末和解意,乃知此人以善权和解两怨令亲如故。各

【译文】 一个有智能的人来到一个国家。他听说在这个国家,有两个长者,十分富有,过去他们是亲密的朋友,后来失和成为仇人。别人在中间挑拨离间,使他们两人争来斗去,结怨甚深,多年来没有人能够使他们和解。

这个智者想了个主意,他带上几百种好吃的食品作为礼物,来到一个长者的家里,求见长者。长者立即接见了他。他以另一个长者的名义送上了全部的礼品,并转达问候和歉意。他说:"过去结怨并非出自那位长者本人的意愿,主要是别人在中间挑拨离间造成的。积怨这么多年,彼此没有沟通交谈,他很想找个机会和你面谈,所以让我送来这些礼物,希望您能接受,千万不要见笑。两位长者上辈之间也没有冤仇,所以我们主人特地派我来,向您表明他的心意。"

这位长者听了这些话,非常高兴,说:"很久以来,我也想和

自念言："吾久相失，一国中人，不能和解，乃使此人远来相闻和解。其恩难量，非辞所尽。"各出百千两金，而奉遗之。即持此宝，与诸兄弟。



你们主人和解，只是没有朋友和可信任的人去传达这样的意愿。今天幸好有你屈驾光临，传达了你们主人的好意，真是不敢当。既然大家都早有这个意思，那我就遵从你们主人的指示，不敢稍有违背。"

智者听了这话，明白了长者的意思。就告辞了这个长者，走到了另一个长者的家里，仍然按照前面所做的做了。结果是他们共同商定了日期，决定大家会合在一起，彻底和解仇怨。

到了约定的那天，举办了盛大的宴会，还有各种歌舞音乐的表演，大家共同娱乐。后来两位长者各自问清了这次和解的来龙去脉，才知道这是智者从中和解调停，才使他们相亲如故的。他们心里想："我们结仇这么长时间，我们一个国家的人，没有人能使我们和解，倒是这个从很远地方来的人，听说了这个事情，使我们和解了，这么大的恩情，不是用言语所能表达的。"于是两位长者各出千百两黄金，送给智者以表示感谢。智者把这些钱带回家，分给了各位兄弟。

读者心得：

【感悟】 两位长者身边的人反而不知促成长者之间和解，大概是受自己的成见和思维定式的影响，因为他们对于两位长者和解的可能性，心中并不看好。但实际上，相互有隔阂之人，往往心中是希望和解的。他国智者的聪明之处，就在于懂得这一点。我们也该懂得这一点。

在现实生活中，人与人之间有时难免会出现矛盾。这时，要相互给予宽容和谅解，要解决矛盾，大事化小，小事化了。如果争斗不已，相互不断地进行报复，甚至采取过激行为，那么冤冤相报何时了？

人与人之间要和睦相处，不要轻易形成对立的局面，两个长者的故事表明了结仇容易解仇难。朋友之间反目成仇会造成一生的遗憾。当你和朋友产生矛盾的时候，不妨主动化解，抚平裂痕，也许你的朋友也正在寻求和解的方式，只是不好意思表达而已。如果因为一点小事就不理不睬，造成隔膜，就会小事变大。即使真有“过节”，也该明白地说出来，这样才能创造化解

矛盾的机会。

主动的交流＋坦诚的对话＝有效的沟通，这是构建和谐融洽的人际关系的有效公式。

12. 一损俱损（《百喻经·蛇头尾共争在前喻》）

譬如有蛇。尾语头言："我应在前。"头语尾言："我恒在前，何以卒尔？"头果在前，其尾缠树，不能得去。放尾在前，即堕火坑，烧烂而死。师徒弟子，亦复如是。言师耆老，每恒在前。我诸年少，应为导首。如是年少，不闲戒律，多有所犯。因即相牵，入于地狱。

读者心得：

【译文】 有一条蛇的蛇尾对蛇头说："应该我走在前面。"蛇头对蛇尾说："我一向是走在前面的，为什么突然要改变这种情况呢？"结果，蛇头仍然在前面走，于是蛇尾就缠住树牢牢不放，这样，蛇头走不动了。蛇头只好让蛇尾走在前面。可是由于蛇尾没有眼睛，结果走进一个火坑里，蛇被烧死了。

师父和徒弟的关系也是一样。徒弟总是说师父已经年老，而我们这些年轻人，才应该起到领导和带头的作用。可就是这些年轻人，因为不能熟习戒律，所以经常犯戒。结果是连累师父，一起堕入地狱。

【感悟】 辩证法大师黑格尔告诉我们："凡是存在的，都是合理



读者心得：

的。"蛇头在前，蛇尾在后，也正是这样一种合理的存在。倘若我们否认这种存在的合理性，违背事物本身的自然属性而为所欲为，结果将是灾难性的。

凡事要以大局为重。"唇亡齿寒"、"一荣俱荣，一损俱损"这一类的成语一再提醒我们：作为集体的成员之一，命运是和集体不可分割地联系在一起的。因此我们在集体中，一定要依据自身的条件去工作，要扬己之长、避己之短，忠于自己的职责。如果不以大局为重，没有协作精神，只强调自己的重要性，很可能导致"全军覆没"，包括自己。

要有自知之明，不可盲目自大。不能为了个人的荣耀和风头，而损害集体的利益，否则自己也将得到应有的惩罚。明知自己不可为而强行为之，只会招致惨败。正确的态度是虚心向师友请教，多听取别人的意见，重视他人的经验。

13. 鳖与猕猴(《生经》)

有一猕猴王，处在林树，食果饮水。愍念一切蚑行喘息，人物之类，皆欲令度使至无为。

时与一鳖以为知友，亲亲相敬初不相忤。鳖数往来，到猕猴所，饮食言谈，说正义理。其妇见之数出不在，谓之于外淫荡不节，即问夫婿："卿数出，为何所至凑？将无于外放逸无道？"其夫答曰："吾与猕猴，结为亲友，聪明智能，又晓义理，出辄往造，共论经法。但说快事，无他放逸。"其妇不信，谓为不然。又瞋猕猴诱我夫。数令出入，当图杀之，吾夫乃休。

因便佯病，困劣着床。其婿瞻劳，医药疗治，竟不肯差。谓其夫言："何须劳意损其医药。吾病甚重，当得卿所亲亲猕猴之肝。吾乃活耳。"其夫答曰："是吾亲友，寄身托命，终不相疑。云何相图用以活卿耶？"其妇答曰："今为夫妇，同共一体。不念相济，反为猕猴。诚非谊理！"其

【译文】　有一只猕猴王，居住在树林里，吃的是野果，喝的是泉水，他爱惜一切有生命的东西，无论是虫鸟，还是人或动物，它都想超度他们。

他与一只鳖成了知心朋友，他们两个相亲相敬，从来不闹别扭。鳖经常到猕猴的住处去，吃喝聊天，谈论道理。鳖的妻子见鳖经常出去不在家，认为鳖是在外边淫荡，就问丈夫："你经常出去，是到哪些地方？是不是在外面放荡，干些荒唐的事情？"鳖回答说："我和猕猴结为亲密朋友，猕猴聪明有智慧，又通晓义理，我每次外出都是去看他，和他一起讨论经法，只是聊一些快乐的事情，并没有其他什么放荡荒唐的行为。"他的妻子不相信这些话，仍然怨怪猕猴引诱鳖在外面干坏事，就想方设法要把猕猴害死，使丈夫不再出去。

于是，她就装病，卧床不起。她的丈夫只好在家精心护理她，

夫逼妇，又敬重之。往请猕猴："吾数往来，到君所顿，仁不枉屈诣我家门。今欲相请到舍小食。"猕猴答曰："吾处陆地，卿在水中，安得相从？"其鳖答曰："吾当负卿。亦可任仪。"猕猴便从。负到中道，谓猕猴言："仁欲知不，所以相请，吾妇病困，欲得仁肝服食除病。"猕猴报曰："卿何以故，不早相语。吾肝挂树不赍持来，促还取肝，乃相从耳。"便还树上，跳踉欢喜。时鳖问曰："卿当赍肝来到我家，反更上树，跳踉踊跃。为何所施？"猕猴答曰："天下至愚，无过于卿。何所有肝而挂在树？共为亲友，寄身托命，而还相图，欲危我命。从今已往，各自别行。"

读者心得：

为她求医送药，不敢有一丁点疏忽。鳖妻对丈夫说："你不必这么精心地照料我，也不必为我用什么医药。我的病很重，必须得到你所亲近的好朋友的肝，我才能活下去。"鳖说："猕猴是我的亲密好友，我们彼此寄身托命，从不互相猜疑，你怎么能说要我去取他的肝来救你的命呢？"鳖妻回答说："你我现在是夫妇，就应该是共同的一体，你不帮我，反而站在猕猴一边，实在是不像话！"鳖为妻子所逼（按：原文"其夫逼妇"当为"其妇逼夫"或"其夫逼于妇"之误），又为妻子特别敬重所感动，于是只好去请猕猴。他对猕猴说："我经常到你的住处来，你却从来没有屈驾到我家去走走，今天我想请你到我家去吃顿便饭。"猕猴说："我住在陆地上，你生活在水中，我怎么能跟你去你家呢？"鳖回答道："我背你，或者由你自己选择怎么去。"猕猴决定让鳖背他去。背到中途，鳖对猕猴说："你想不想知道我为什么要请你？因为我妻子得了重病卧床不起，想要你的肝吃，吃了可以治病。"猕猴



一听，立刻说："你怎么不早说呢？我把我的肝挂在树上了，没有带在身边。我这就赶紧回去把我的肝取来，再跟你去你家。"于是，猕猴回去，跳上了树，在树上跳来跳去非常高兴。这时鳖问他："你应当带你的肝到我家来，怎么反而爬到树上，跳跃欢喜，你这是为什么呢？"猕猴回答道："天下最愚蠢的莫过于你这个鳖，哪有什么肝挂在树上而不在自己身体里面的？我们既然是朋友，彼此应当寄身托命，你怎么反而还要图谋我的性命？从今往后，我们各走各的路，再也不要往来了！"

【感悟】 聪明的猕猴凭借智慧救了自己一命。而像鳖那样试图以小聪明骗人、害人，最终是难以得逞的。如今社会上，朋友骗朋友的事情也不少见。没有是非，见利忘义为了自己的利益不惜无情地伤害自己的亲密朋友的。更有传销组织迷惑人的心智，动摇人的品性，怂恿误入歧途的成员，欺骗自己的朋友和家人。

家庭成员之间，当然要相互

读者心得：

关爱，相互支持。但是，家庭每个成员也都是独立的个体，因此我们要尊重对方的想法和愿望，不能利用亲情而给对方施加压力，强迫对方做不愿意做的事情；也不能因为亲情就放弃应该坚持的原则，满足对方提出的不合理、不正当的要求，以致做出不道德的、甚至违法乱纪的事情。坚持原则，既是向自己负责，也是向对方负责。



一听

14. 得道多助(《生经·佛说比丘疾病经》)

乃往过去久远世时，于空闲处，多神仙五通学者，在彼独处。各各相劝，转相佐助。各各取果，以相给足，以作筹筭。设使疾病，转相瞻疗。时有摩纳学志，有所缓急，常驰走趣。有一学志，若有急缓疾病之厄，初不视瞻。时彼学志，有急缓时，无有救者，则自独立，无伴无侣。彼于异时，身得疾病，无疗瞻者，亦无持果授与食者。是时五通仙人见彼和上，见之如是。心自念言：此人孤独，无有救护，心愍念之。即往到其所，即问之曰："摩纳学志，卿强健时。颇有消息？问讯不宁？有亲厚朋友乎？"即时报曰："无也。和上亦无亲友知识之厚。我之父母，家属亲里，去此大远。"又问曰："此梵志，共顿一处，不与亲友结为知识耶？""无也。"和上答曰。"不结亲友，无有知识，以何为人？卿见余人，辗转相敬，辗转相事。卿独不也，今日孤独，无

【译文】　很久以前，在一个空旷的地方，有许多学习神仙五通不死之术的人居住。他们互相劝慰、互相帮助，也出去采野果，作为大家的给养和计数的筹码。假如有了疾病，他们就互相治疗、互相照应。

那时，有个年轻的学徒，一遇到别人有什么急事，常常很快就走开；遇到别人得了疾病也从来不管不问。所以当这个学徒自己有急事的时候，也没有人帮他，他孑然一身，没有伙伴。有一次，他得了重病，没有人给他治病，没有人看护他，也没有人拿果子给他吃。

五通仙人看见这个年轻人的这种情况，心里想：这个人很孤独，没有人救护他，挺可怜的。于是，就到了他的住处，问他："你身体健康的时候，有没有探问过别人的疾病？安慰过别人？"他回答说："没有。"仙人又问他："你有没有亲戚朋友？"他

救护。"于时仙人，扶接摩纳，使之令坐。将诣自所顿处，劝之安心，将诣亲厚，而以疗治。则颂偈曰：

弃捐于妻子，出家无所慕。
卿和上为父，等类则兄弟。
顿与梵志俱，而不相供视。
得疾病困笃，孤独无所依。
察子见此已，梵行为亲友。
普行子恭敬，展转相瞻视。



回答说："没有。我的父母和亲属，离这里很远。"仙人又问："你们共同住在一起，大家不结为知己吗？"他回答："不。"仙人说："不结亲友，没有知己，那怎么做人呢？你看别人，他们互相敬爱，彼此照顾，只有你不是这样，所以今天才会这么孤独，没人救护你。"说着，仙人把年轻人扶着坐起来，带他到自己的住处，劝他放心，并要带他去一个朋友那里治病。并给他念了一首偈，曰："妻儿早离弃，出家无所依。尊师为父母，同门是兄弟，大家在一起，却不相助济，而今得重病，孤独没人理。你须从此记，师友是亲戚。世人也相敬，助人即助己。"

【感悟】 孔子说："仁者爱人。"爱人，应该是每个正直、善良的人应该具有的情怀。每个人都处在一定的社会关系中，大家应该互相尊敬、互相爱护、互相帮助，帮助别人就是帮助自己。这也是一个为人们熟知的口号所说的："我为人人，人人为我。"

人与人交往成功的关键，在于关爱别人。一个人对身边的

读者心得：

人毫不关心，当别人遇到困难时无动于衷，那么当他处于危难之时，也就不应该指望别人帮助他(尽管有人会这样做)。你如果希望别人善待自己，就要首先善待别人。要学会将心比心，推己及人。

人生价值的真谛在于奉献、给予。我们要自觉地向人们奉献出一份爱心，多给予别人一份关怀。见人在急难之中时帮一下，见人在迷途中时送一程，见人遭受痛苦时加以劝慰，见人发生纠纷时给予劝解，只要人人都献出一点爱，我们的社会就会温暖如春。

15. 万卷书向何处着(《五灯会元》卷三)

江州刺史李渤曰："教中所言：须弥纳芥子，渤即不疑。芥子纳须弥，莫是妄谈否?"师曰："人传使君读万卷书籍，还是否?"曰："然。"师曰："摩顶至踵如椰子大，万卷书向何处着?"李

【译文】 江州刺史李渤问禅师："你在传道时说须弥山能够容纳芥末，我没有什么疑问。可是你说的芥末可以容纳须弥山，莫非是在瞎说?"禅师没有直接回答李渤的问题，而是问道："人们都

俛首而已。

读者心得：

传说你读过万卷书，是真的吗？”李渤回答说：“是真的。”禅师又问他：“从你的头顶摸到脚后跟，你也不过像椰子那么大，那你读的万卷书放在哪里呢？”李渤只有低下头来不说话。

【感悟】 “海纳百川，有容乃大。”这个故事说的“大”与“小”，就是这样“容”——精神的容量。一个人的胸怀可以无限宽广，一个人的知识也可以无限丰富。看似微小的“心胸”，可以有巨大的包容力。这种“巨大”当然不是体积，而是一种气度，一种气魄，一种涵养。

“心胸”十分抽象，却又非常实在。心胸大小，对于人如何立身处世，能否事业有成，是否豁达愉快，可谓至关重要。人生在世，眼界要高，眼光要远，度量要大。“宰相肚里能撑船，将军额头能跑马。”笑口常开的弥勒佛“大腹能容，容尽天下可容之事”，值得我们效法。

16. 斩毒除根(《出曜经》)

时有守园人,瞻守官园。当园中间,生一毒树。诸有男女,入园游观,停息此树下者,或头痛欲裂,或腰脊疼痛,或即于树下便命终者。时守园人知为毒树。复见众人遭诸苦难,即施斧柯,柯长一丈余,遥斫毒树。未经旬日,即生如故。然彼毒树,枝叶团足,树中之妙,众人见者,无不欢喜。其中众生,不知忌讳,未遭此难,共往奔彼,自荫其身。影未移间复遭苦厄。时守园人复于异日以斧往斫,树生如故,倍复殊妙。如是数斫,生生如旧。彼守园人宗族五亲、妻息仆使,贪乐树荫,尽取命终。其人单孑一己,昼夜愁忧号悲。而行路遇智者,自陈酸苦,其痛万端。是时智者,告园人曰:"此众苦恼,卿自为耳。夫欲止流,莫若高隐。欲伐树者,当尽根原。卿所施功,但种生栽,何言伐树?汝今速往掘出根本。"

【译文】 从前,有一位守园人看守着一座官家的园林。这个园子里,长着一棵毒树。许多游人来到这园子里游玩观赏,停在这棵毒树下乘凉歇息,结果都沾染上了毒气,有的头痛欲裂,有的腰酸背痛,有的甚至躺在树下再也起不来了。

守园人这才知道这是一棵毒树。他亲眼目睹了人们在树下不是得病就是亡命,于是他决定用斧子砍掉这棵毒树。他找来一把一丈多长的长柄斧子,远远地站着砍倒了毒树。可是,不到十天,毒树又重新长起来了。而且枝叶更加茂盛,团团簇簇,非常好看,而且还有那些说不出的种种奇妙之处,人们见了没有不喜欢的。由于大家不知道底细,都纷纷争着抢着到这棵毒树下乘凉休息,人们又一次被毒树所毒害。

守园人见了,又像以前一样,拿着长柄斧子远远地砍树。可是没有过多久,树又长出来

读者心得：

了，而且比以前更加好看了。就这样，守园人砍了一次又一次，但是每次砍了以后，长出来的毒树就会变得更加枝叶茂盛，更加美丽。那个守园人的族人、亲戚、妻子儿女、仆人等，都是因为贪图在这树阴下乘凉享乐而中毒身亡。剩下守园人一人孤苦伶仃，日夜忧愁苦闷。

有一天他哭哭啼啼地在路上走着，碰到了一个聪明人，就走上前去向聪明人哭诉自己不幸的遭遇。聪明人见他痛苦万分，悲伤不已，就告诉他说："你的这些不幸遭遇和痛苦，完全都是你自己造成的！想要堵住流水，就不得不高筑堤坝，想要砍掉毒树，就必须挖掘树根啊！像你这样，每次砍掉的只是毒树的枝丫，就好比是给毒树修剪枝叶一样，怎么能叫砍树呢？你现在赶紧去挖掉这棵树的根吧！"

【感悟】 凡事必须抓根本，否则抓而无用。想消灭有害之物，就要斩草除根，从根源上进行遏制。要扫除腐败现象，只能从制度着手，从根本上消除祸患。

许多社会问题都要依靠制

度，从根源上加以解决。例如接连不断发生的煤矿安全事故，造成众多鲜活生命的丧失，给他们的亲属造成极大的创伤，令我们震惊、悲痛。据报道，其实大部分矿难是可以避免的。但不幸的是，为了片面追求短期利润和财政收入，一些企业和地方政府有法不依，执法不严，往往在事故发生后才采取相关措施，这些措施又往往是"头痛医头，脚痛医脚"。从根本上来说，之所以会有这类事故发生，在于劳动保障制度和检查、监督制度的欠缺。若想防止这类惨剧重演，必须从制度的完善和落实上给予根本性的保障。



17. 立雪求道(《五灯会元》卷一)

昔人求道,敲骨吸髓,刺血济肌,布发掩泥,投崖饲虎。古尚如此,我(即禅宗二祖慧可)又何人?

读者心得:

【典故】 禅宗二祖慧可原名叫神光,他到少林寺,想向菩提达摩学习禅法。可是菩提达摩只是面壁端坐,不予理睬。神光就用佛经里面的“投身饲虎”的故事勉励自己:从前,有一个国王,他有三个儿子,长子摩诃波罗、次子摩诃提婆、幼子摩诃萨埵。一天,三个王子在山谷里游玩的时候,发现了一只奄奄一息的母老虎,身边还围着七只嗷嗷待哺的小虎。摩诃波罗说:“这只老虎是为了照顾这些小虎,无法出去觅食,才饿成这样的。”摩诃提婆说:“这只老虎快饿死了。它死了,小虎也都活不了,真可怜哪!可惜我没有什么办法救它。”摩诃萨埵什么话都没有说,心里却默默地想:“我的身体处于生死轮回之中,毫无用处,只有数不清的痈疽、恶疾和恐怖、烦恼。为什么不舍弃它来拯救这些老虎的性命,成就一件善业呢?”他主意已定,怕哥哥们阻拦,就对他们说:“你们先回去吧,我再玩

一会儿,随后就来。"两个哥哥离开以后,摩诃萨埵脱掉衣服,躺到饥饿的母老虎旁边。但是,饿虎已经极为衰弱,连吃他的力气都没有了。于是,他攀上旁边的山峰,用石头砸碎了自己的腿骨,用竹枝刺破了自己的脖颈,用泥糊住自己的长发,然后纵身跳了下去,摔在饿虎面前。饿虎吸了摩诃萨埵的骨髓,舔了他的血,恢复了一些体力,然后爬了起来,吃尽了他的肉。当两个哥哥找到他时,地上只剩下一堆白骨。(见《菩萨本生鬘记》卷一)

想到这个"舍身求道"的故事,神光更加坚定了信念,一动不动地站在菩提达摩的身边,直到夜里,下起了大雪,积雪没过了他的膝盖,他仍然顶风冒雪站到天亮。菩提达摩终于说话了:"汝久立雪中,所求何事?"神光流着眼泪恳求:"唯愿和尚慈悲,开甘露门,广度群品。"但是菩提达摩还是不肯向他传授禅法,并告诫他:修习这种"无上妙道",需要"难行能行,非忍而忍",仅凭"小德小智",以"轻心慢心"来对待,只能是"徒劳勤苦"。为了表示



自己能够做到“难行能行，非忍而忍”，神光用刀砍断了自己的左臂。菩提达摩被神光的决心所感动，终于收下了这个弟子，将他的名字改为“慧可”，把自己从印度带来的《楞伽经》传授给了他。

【感悟】 这个故事值得我们关注的，当然不是它的具体情节，而是它所宣扬的奋斗精神和牺牲精神。

人在追求理想的过程中，势必会遭遇到来自各个方面的困难和阻力。它们给你造成的压力，有时会大得难以想象。这时，是一往无前还是望而却步？对于理想的实现来说，这是最为关键的一步。这时我们一定不要徘徊观望，不要畏首畏尾，不要手足无措。如果我们还想实现自己的理想，这时所需要的，就是知难而上，就是斗志倍增，就是坚忍不拔——只要我们坚信自己的理想是正当的！

18. 盲人摸象(《涅槃经》)

譬如有王告一大臣:"汝牵一象,以示盲者。"尔时大臣受王敕已,多集众盲,以象示之。时彼众盲,各以手触。大臣即还而白王言:"臣已示竟。"尔时大王即唤众盲,各各问言:"汝见象耶?"众盲各言:"我已得见。"王言:"象为何类?"其触牙者,即言象形如莱茯根;其触耳者言象如箕;其触头者言象如石;其触鼻者言象如杵;其触脚者言象如木臼;其触脊者言象如床;其触腹者言象如瓮;其触尾者言象如绳。

读者心得:

【译文】 国王命大臣:"你去牵一头大象来,让没有看见过象的盲人了解象的样子。"大臣按照国王的吩咐,召集了一些盲人,让他们用手摸象。盲人们在象身上摸了一会儿以后,国王问:"现在,你们知道象是什么样子了吗?""知道了!"盲人们回答。"那么,你们就来说说它的样子吧。"于是,摸到象牙的说它像萝卜根;摸到象耳朵的说它像一个大簸箕;摸到大象头的说它像石头;摸到大象鼻子的说它像棒槌;摸到大象脚的说它像木臼;摸到大象脊背的说它像张床;摸到大象肚子说它像只大桶;摸到象尾巴梢的说它很像是一根绳子。

【感悟】 这个故事就叫"瞎子摸象",作为成语,它被人们用来讽刺片面看问题的思想方法。从哲学上来说,这种思想方法就是形而上学地用孤立的观点看问题,只见局部,不见整体,只见树木,不见森林,把事物简单化、表

面化、绝对化,因而不能形成正确的认识。

盲人因为有生理缺陷,没办法从整体上掌握大象的轮廓,只好以偏概全地进行想象,完全是可以谅解的。而生活中有许多的健全人,却因为缺乏唯物辩证法的哲学思维,不会运用联系的观点观察问题、理解问题,而总是从片面的角度去看待复杂的事物,所以对事物只能是一知半解,得到也只是肤浅片面的认识,而不能正确认识事物的整体。这也是一种“不健全”——思维方法上的不健全的表现。

与人交往也不能以偏概全。看人要全面,从各个方面了解人,才能对人有客观的认识。不能因为别人做错了某些事情,或者发现了别人的某些缺点,就从整体上否定了别人。以偏概全的思维方法,必然使我们不能正确认识别人,使我们不再拥有朋友。

19. 劈蚊杀父(《佛本生故事选·蚊子本生》)

偈颂:"仇人倘有理智,胜似愚蠢朋友。请看傻子杀蚊,砍碎父亲脑壳。"



读者心得:

【典故】 古时候,当梵授王在波罗奈治理国家的时候,菩萨以经商为生。那时,在迦尸国的一个边境村庄里,住着许多木匠。有个秃头木匠在刨木头时,一只蚊子停在他的头顶上,像用锥子扎他的头。他对坐在自己身旁的儿子说:"孩子,有只蚊子叮我的头顶。给我赶走它!"孩子说:"爸爸,你忍一忍,我一下子就把它打死。"这时,菩萨来到这个村子办货,恰好坐在这个木匠的工棚里。木匠催促儿子说:"孩子,快把这只蚊子赶走。"儿子答道:"爸爸,我来了。"他站在父亲的背后,拿起一把锋利的板斧向蚊子砍去,结果把父亲的脑袋砍成了两半,木匠当即倒地而死。

菩萨目睹这个儿子的行为,心想:"聪明的仇人也比愚蠢的朋友好,因为他惧怕惩罚,不会杀人。"于是念出了以上的那首偈颂。

【感悟】 愚蠢可以杀人,好心办坏事的典型不过如此,读来令人

欷歔！“聪明的仇人也比愚蠢的朋友好”，菩萨的感慨是十分痛切的。我们解决任何问题，都必须方法得当。在不同的情况下，要用不同的方法去解决问题。方法不对头，盲目行事，非但解决不了问题，还会造成意料不到的严重后果。仅有好的动机，没有好的措施，难免会做出有违初衷的事情来。

20. 猕猴戏潮（《杂譬喻经》）

昔者海边有树木，数十里中有猕猴五百余头。时海水上有聚沫，高数十丈像如雪山，随潮而来住于岸边。诸猕猴见，自相与语：“吾等上是山头，东西游戏不亦乐乎？”时一猕猴便上头径下没水底。众猕猴见怪久不出，谓：“沫山中快乐无极，是以不来。”皆竞踊跳入沫聚中，一时溺死。

读者心得：

【译文】 从前，在一片大海边，有很多的树木，在长达数十里的树林里有五百多只猕猴。当时，海潮涌动，海面聚起的像雪一样白的泡沫高达数十丈，在海岸边不断起伏。众猕猴见了，互相商议说：“我们去这个上面玩耍吧，在上面东奔西跑地游戏，岂不是快乐有趣？”说着，一个猕猴便头朝下跳进聚沫中去，沉没在水中。其他的猕猴见这只猕猴跳进聚沫很久不出来，觉得很奇怪，就说：“这

堆泡沫山里面一定非常好玩，所以他都不想出来了。”说着，一个接一个地踊跃跳入泡沫中，一下子全部都淹死了。

【感悟】 看问题不能只看表面，更要看到表象下面掩盖的实质。感觉有时确实不可靠，因为感官带给我们的是表象，有时甚至是幻觉。只有深入到事物内部进行分析、概括，经过理性思维，再经过实践的检验，才能够认识事物的本质，认识事物的真面目。

这个故事还说明了一个道理：表面美丽的事物，有的却是有害的。人们往往被这种事物美丽的表象所迷惑，以致陷入其中不能自拔。浮华美丽的东西，往往只是泡沫，一触即破。好看的、时尚的、流行的不一定就是好的。

真正有价值的事物，往往是“灿烂之极而归于平淡”。因此，避浮华、求朴实，才是我们追求人生价值的正确途径。

21. 宝珠(《法华经》卷四)

不觉内衣里有无价珠宝。

读者心得：

【典故】 一个穷困潦倒的流浪汉，因饥寒交迫来到一个富有而地位显赫的朋友家乞讨。朋友非常怜悯这个流浪汉，用丰盛的酒菜饭食热情地招待他。这个流浪汉喝醉了酒，睡着了。这时，朋友有急事要出门，见穷人睡得很沉，无法当面辞别，就把一颗十分珍贵的宝珠系到他的内衣里面，离家而去。

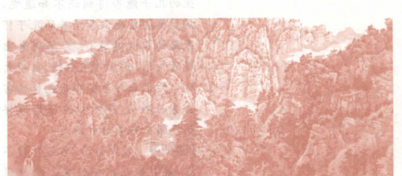
流浪汉酒醒以后，一点儿不知道这件事，就离开了朋友的家。之后，他仍然过着贫穷的流浪生活，尝尽艰难困苦，始终穷困潦倒。

流浪汉返回家乡，在一个偶然的机会，又遇到了那个富有的朋友。朋友非常惊讶他还是这样穷困潦倒，问他为什么不用曾经赠予他的珠宝去换取钱财。流浪汉这才知道自己的衣襟里面藏着珍贵的宝珠。

【感悟】 人要珍惜属于自己的东西，不要“捧着金饭碗讨饭吃”。

其实，可以说每个人都有自己的“金饭碗”，因为每个人都会有自己的优势。但是如果我们不知道自己捧着金饭碗，认识不到自己的优势，或者没有自信，看不清自己的长处，那就只能像这位流浪汉一样，怀揣“宝珠”却在人生的旅途上四处乞讨了。

机遇对每个人来说都是平等的，但是机遇只垂青于那些有理想、有准备，并且能够认识自身价值的人。尤其是在现代社会，机遇大大地超过以往任何时候。如果能够正确认识自身价值，并且努力寻找机遇去实现这种价值，那么他迟早会取得成功。



22. 妇人求子(《百喻经·妇女欲更求子喻》)

往昔世时,有妇女人,始有一子,更欲求子。问余妇女:"谁能使我重有子?"有一老母语此妇言:"我能使尔求子可得,当须祀天。"问老母言:"祀须何物?"老母语言:"杀汝之子,取血祀天,必得多子。"时此妇女,便随彼语,欲杀其子。傍有智人,嗤笑骂詈:"愚痴无智,乃至如此!未生子者,竟可得不?而杀现子!"愚人亦尔,为未生乐,自投火坑,种种害身,为得升天。

读者心得:

【译文】 很久以前,有一位妇女,已经养育了一个儿子,还想再生一个儿子,她问其他的女人:"谁有办法使我能再生养一个儿子?"一位老妇人回答她说:"我可以使你心想事成,再生一个儿子。但是,你必须去行祀天之礼。"她问老妇人:"祭祀用什么东西来做祀品呢?"老妇人告诉她:"把你儿子杀死,用他的血来祀天,肯定可以再生几个儿子。"这位妇女信以为真,准备杀死她的儿子来祀天。旁边一位智者知晓此事,忍不住耻笑,大骂起来:"真是愚昧无知的人,竟会傻到这种地步!未出生的儿子能否得到还不知道呢,居然要去杀死身旁活着的儿子!"愚蠢的人就是这样,为了尚未出现的快乐,竟然作茧自缚,自投火坑。他们正在做着形形色色伤害自身的事情,却痴心地以为这样就能够去往美好的西天。

【感悟】 如果连今天都把握不好,就更难以把握未来。珍惜现在拥有的,把握今天,是人生的一

种重要智慧。毕加索说："人生应有两个目标：第一是得到所想要的东西，尽力去争取；第二是享受它，享受拥有它的每一分钟。而常人总是朝着第一个目标迈进，却从来不去争取第二个目标，因为他们根本不懂得享受。"这话包含着精辟的人生哲理，也指出了人生态度中的一种误区——注重追求"未有"的，却不懂得珍惜"现有"的。真正会生活的人，能够将毕加索说的这两个目标结合起来，统一起来。他们明白，现在拥有的就是美好的，就是值得珍惜的。

珍惜现在，是一种健康的人生态度。世间有很多美好的东西，其实是我们曾经拥有而没有珍惜的，直到失去之后，我们才后悔莫及。因此，追求理想，不应该妨碍我们珍惜现实。

面对喝剩的半瓶好酒，悲观的人痛苦地说："这么好的酒怎么只剩下半瓶了呢？"而乐观的人则说："这么好的酒还有半瓶呢！"心态不同，看问题的着眼点就不同，生活的质量也就会不一样。

23. 驴与马(《生经·佛说譬喻经》)

昔有驴一头,其主恒令与马相随。饮食行来,常与马俱。马行百里,亦行百里;马行千里,亦行千里。衣毛鸣呼,与马相似。后时与驴相随,饮食行来,与驴共侣。驴行百里,亦行百里;驴行千里,亦行千里。毛衣头躯,悉为似驴。鸣呼唉瘌,纯为是驴。遂至老死,不复作马。学者亦如是。随善知识,则日精进。精进者,得道驶。随恶知识,则日懈怠。懈怠者,是为长没也。

读者心得:

【译文】 从前有一头驴,它的主人经常让它和马在一起。无论吃喝行走,它总是跟随着马。马行一百里,它也行一百里;马行一千里,它也行一千里。久而久之,这头驴的毛色和叫声都和马相似。

后来,主人不让这头驴和马在一起了,而让它和其他的驴在一起生活,吃喝行走都和其他的驴一样。别的驴行一百里,它也跟着行一百里;别的驴行一千里,它也行一千里。久而久之,它身上的毛色、头形和身体,变得和其他驴完全一样了。连叫声和喘气甚至于拉屎撒尿都和其他的驴完全一样。一直到它老死,这头驴也始终是一头驴,再也没有成为马。

学习的人也是这样。如果一个人始终学习和追随的是善知识、那么,他的人品、学问和本领就会日益增进,就能够有所成就;如果一个人始终学习和追随的是恶知识,那么就会日益懈



读者心得：

怠，他的人品、学问和本领就会退步，最终一事无成。

【感悟】 人在世上要追求真、善、美，远离假、恶、丑。和正直、优秀的人在一起，天长日久，在他们的良好品德和能力的影响下，自己的品德和能力也会不断长进。“孟母三迁”的故事说的就是这个道理。孟子的母亲之所以要三次搬家，就是希望孟子在品德和才能方面从小就受到良好的影响。

不过，话说回来，虽然外部的环境等对人的影响很大，但是关键还是在于各人自己。人要有主见，不能盲从，自己的生活道路不是由别人决定的。要知道自己应该做什么，为实现自己的人生目标而努力。“跟风”必然丧失自我，一味仿效他人，只会造成自身主体价值的丧失。

24. 猕猴拾豆(《百喻经·猕猴把豆喻》)

一猕猴持一把豆,误落一豆在地。便舍手中豆,欲觅其一。未得一豆,先所舍者,鸡鸭食尽。凡夫出家,亦复如是。初毁一戒,而不能悔。以不悔故,放逸滋蔓,一切都舍。

读者心得:

【译文】 有一只猕猴,手里攥着一把豆子,一不小心掉一粒豆子在地下,于是,就把手中所有的豆子全部放在地上,去寻找那一粒掉落的豆子。结果,不但没有找到丢失的那一粒豆子,而且放在地上的那一大把豆子也全部被鸡鸭吃光了。

凡夫俗子出家也是如此,刚开始犯了一戒,不能及时改过,由于没有改过的缘故,便更加放荡不羁,结果将一切戒律都丢弃了。

【感悟】 我们看问题、处理各种事情,要分清主次,不能舍本逐末,忽略了重要的、关键的东西。处理任何问题都要分轻重缓急,要善于抓住主要矛盾和矛盾的主要方面,如果像猕猴那样为了一粒豆而抛弃了所有的豆,就和捡了芝麻,丢了西瓜如出一辙。

不能为了贪图一点小利而丧失大的原则,"因小失大"不值得。每一个人在生活中,都经常会处于必须作出选择的状态。

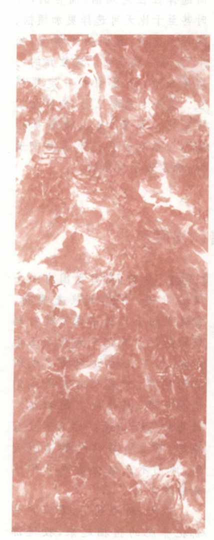
而选择往往是烦恼、痛苦的，有时甚至于比无可选择更加烦恼、痛苦。这时，我们必须学会“松手”放弃一些东西。该放弃的一定要放弃，该抓住的一定要抓住。选择之前要三思，选择之后要坚定。不要“这山望着那山高”，心里永远不平衡，永远有遗憾，那是最不快乐的。

25. 小马与猪(《出曜经》)

昔大月支国风俗常仪：要当酥煎麦食猪。时宫马驹谓其母曰：“我等与王致力，不计远近皆赴其命。然食以草刍，饮以潦水。”马告其子：“汝等慎勿兴此意，羡彼酥煎麦耶。如是不久自当现验。”时逼节会，新岁垂至。家家缚猪，投于濩汤，举声号唤。马母告子：“汝等颇忆酥煎麦不乎？欲知证验，可往观之。”诸马驹等知之审然，方知前为不及也。虽复食草，时复遇麦，让而不食。

【译文】 从前，大月支国有一个风俗习惯：用酥油煎麦喂猪。宫廷里的小马驹看见了就对妈妈抱怨说：“我们天天为国王卖命奔走，不论远近都要完成所有的任务，可是人们只给我们吃些干草，喝些地上的积水。”母马对儿女们说：“你们不要有抱怨，不要羡慕猪吃酥油煎麦饼，你们不久就会看见它们吃麦饼的下场了。”

不久，新年到了，家家户户都把养肥的猪捆起来，投进沸腾的水锅里，到处都是猪悲哀



的嚎叫声。母马对它的孩子们说："你们还记得我说过的不要羡慕吃酥油麦饼的话吗？如果想验证一下，你们可以亲自去看看。"小马驹在一旁看得战战兢兢，这才明白以前的想法是多么的错误。

从此以后，它们虽然仍然吃着干草，却毫无怨言，即使再有煎麦吃，它们也都让开不吃。

【感悟】 猪无需劳作，却享受着优厚的待遇。这看上去令人羡慕，殊不知这优厚的待遇后面隐藏着祸患，而且是杀身之祸。

人应该通过自己的诚实劳动，去获得自己应该得到的利益，而不要指望不劳而获。在你想有收获之前，你必须先付出，收获不会凭空产生。只想要收获，不想要背后的艰辛，只能是徒然的空想。如果天上真的掉馅饼，那么这馅饼中必有隐患。尤其不可羡慕那些通过不正当手段获得利益的人，腐败分子从行贿者手里得到的"好处"，也正是一种"酥油煎麦"。

26. 水泡花环(《出曜经》)

昔有国王女,为王所爱,未曾离目。时天降雨,水上有泡。女见水泡,意甚爱敬。女白王言:"我欲得水上泡以为头花鬘。"王告女曰:"今水上泡不可获持,云何得取以为花鬘?"女白王言:"说不得者,我当自杀。"王闻女语,寻召巧师而告之曰:"汝等奇巧靡事不通,速取水泡与我女作鬘。若不尔者,当斩汝等。"巧师白王:"我等不堪取泡作鬘。"其中有一老匠,自占堪能取泡,即前白王:"我能取泡与王作鬘。"王甚欢喜,即告女曰:"今有一人堪任作鬘。汝可自往躬自瞻视。"女随王语,在外瞻视。时彼老匠白王女言:"我素不别水泡好丑。伏愿王女躬自取泡,我当作鬘。"女寻取泡,随手破坏不能得之,如是终日竟不得泡。女自疲厌而舍之去。女白王言:"水泡虚伪不可久停。愿王与我作紫金鬘,终日竟夜无有枯萎。"水上泡者诳惑人目,虽有形质生生便灭。

【译文】 从前有一个国王的女儿,国王非常疼爱她,甚至一刻也不让她离开自己的眼睛。

有一天,下了一场雨,地下的雨水上面漂着许多水泡。公主看见了水泡很喜欢,就对国王说:"我要用那些水泡做成头上的花环。"国王对公主说:"水上的泡泡不能用手抓获,怎么能够取来做成花环呢?"公主对国王说:"如果得不到,我就去自杀。"国王听了公主的话,就去寻找、召集能工巧匠,对他们说:"你们都是巧手奇才,没有不精通的事情。赶快取来水泡,给我女儿做花环。若是做不到,我就杀了你们!"工匠们都说:"我们不能用水泡做花环。"但是其中有一个老工匠自称可以做到,他走上前去对国王说:"大王,我能够取水泡来给公主做花环。"

国王非常高兴,就对公主说:"现在有一个人能用水泡做花环,你可以自己亲自去看看。"公主按照国王所说的话,到外面

读者心得：

去看老工匠制作花环。

老工匠对公主说："我从来分不清什么样的水泡好看，什么样的水泡难看，希望公主能够亲自去挑选水泡，拿来给我做花环。"公主就去取水泡，可是手一碰到水泡，水泡就破碎了，取了一天也没有取到一个水泡。公主自己疲劳厌倦起来了，就跑回去不再要水泡了。她对国王说："水泡这个东西很虚假，拿到手里一刻也停不住，我不要了。希望父王给我用紫金做花环，那是永远不会枯萎的。"水泡只能迷惑人的眼睛，虽然有形状却很快就会破灭。

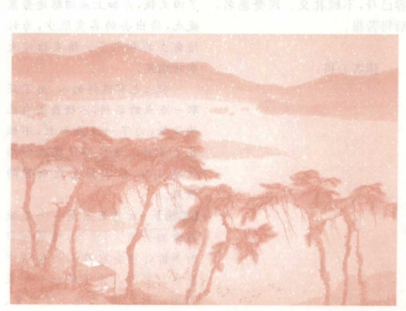
【感悟】这个故事使人想起两个成语。

一个是"徒有其表"。有些外表美丽的事物，恰如好看的水泡，华而不实，一触即破。我们做人，也可以由此悟出道理：宁可做平平常常、朴实无华的人，不可做金玉其外、败絮其中的人。

另一个是"以其人之道，还治其人之身"。老工匠的策略是：公主一定要水泡做花环，就让

读者心得：

她自己选水泡好了。这体现了老工匠的智慧。倘若不是他想出这样的办法，工匠们大约都难免被杀头的命运。而这位公主看来并不是蛮不讲理地捉弄别人，因为她自己真的按照老工匠说的去取水泡了。在事实面前她终于醒悟，并放弃了不合理的要求。这表明，要让别人明白某个道理，最好的办法是：让事实说话。



27. 因小失大(《百喻经·债半钱喻》)

往有商人,贷他半钱,久不得偿,即便往债。前有大河,雇他两钱,然后得渡。到彼往债,竟不得见。来还渡河,复雇两钱。为半钱债而失四钱,兼有道路疲劳乏困。所债甚少,所失极多。果被众人之所怪笑。世人亦尔。要少名利,致毁大行。苟容己身,不顾礼义。现受恶名,后得苦报。

读者心得:

【译文】 曾经有个商人,借给别人半文钱,过了很久别人都没有还钱,于是他就去讨债。路上遇见一条大河,他付了两文钱才雇船渡过了大河。到了那人的家,却没有见到人。回来过河,又花了两文钱雇船。

为了讨回半文钱的债而花了四文钱,再加上来回路途劳累疲乏,借出去的其实很少,为讨债失去的却太多。结果招致大家的嘲笑。

世上也有这样的人,为了获取一点点的名利,不惜丧失自己的品德;为了一点点私利,不顾礼义廉耻。这样不仅现在会招致恶名,以后还会受到痛苦的报应。

【感悟】 看起来这是一个超级愚蠢的讨债人,然而,性质相似的事情却也会在我们的生活中发生。有的人为了蝇头小利或贪图一时之快,而赔上了名誉、人格甚至于生命,这都是愚蠢的讨债人的做法。我们应该引以

为戒。

俗话说："天下本无事，庸人自扰之。"世界上有一些"想不开"的人，经常被许多无关紧要的小事情困扰，终日沉埋于琐碎的小事中，往往忽略了去做那些值得做的重要事情，白白地浪费了宝贵的时间和精力，造成终身的遗憾。所以我们不要将时间和精力浪费在没有意义的事情上。

如果说生活是水的话，那么其他的一切——包括金钱、地位——就是杯子。它们只是我们用来盛起生活之水的工具，杯子的好坏并不影响水的质量。如果你把心思花在杯子上，你哪有心情去品尝水的味道？对于本来并不重要的事情，却看得很严重，各种麻烦也就真的出现了。愚蠢的讨债人是不是真的弱智呢？不一定，测一测智商，没准还挺高呢。但是因为他看问题分不清轻重，抓不住要领，结果使自己陷入了愚不可及的境地。

28. 纸上谈兵(《百喻经·诵乘船法而不解用喻》)

昔有大长者子,共诸商人入海采宝。此长者子善诵入海捉船方法:若入海水漩洑洄流矶激之处,当如是捉、如是正、如是住。语众人言:“入海方法我悉知之。”众人闻已,深信其语。

既至海中,未经几时,船师遇病,忽然便死。时长者子即便代处。至洄澓驶流之中,唱言:当如是捉、如是正。船盘回旋转,不能前进,至于宝所。举船商人没水而死。

凡夫之人亦复如是。少习禅法,安般数息,及不净观。虽诵其文,不解其意。种种方法,实无所晓,自言善解,妄授禅法,使前人迷乱失心。倒错法相,终年累岁空无所获。如彼愚人使他没海。

读者心得:

【译文】 从前,有一个长者的儿子,和一些商人下海去采珠宝。这个长者的儿子擅长背诵下海行船的方法:如果船行至水流湍急回旋之处,应该如何驾驶、如何保持正确的航线、如何稳定船体使船停住。他对那些商人说:“下海行船的方法,我全知道。”大家听了,对他的话深信不疑。

到了海上以后,没过多久,舵手得病忽然死了。这时长者的儿子就代替他来驾船行驶。当船行到急流旋涡之处,他就高声大叫船应当这样驾驶,应当这样保持稳定和调整方向。可是船在水流中盘旋打转,无法前进,根本无法到达采集珍宝的地方。船上的商人全部被淹死了。

世上之人也是这样:学了一点禅法,知道了一点数息观和不净观的理论,虽然能够诵读经文,但是并不了解其中的意义。对于种种修行的方法其实也不知晓,却自称熟习理解,于是就胡乱传授,使来学习的人心思迷

乱、失去内心的清净。这样颠倒佛法的道理，即使长年累月地学习，也不会有所收获。就像那个愚蠢的驾船人，使别人淹没于大海中。



【感悟】“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”从我们的祖先提倡的“事必躬亲”，到马克思主义哲学所强调的“实践第一”，都表明了理论联系实际，才能学到真知识、真本领。书当然是要读的，但是读了以后要到实践中去运用，在运用中真正领会书本上的知识，才能让这些知识真正转化成自己的本领。如果只是记住一套理论，自己不亲手尝试，那是没有用的。现实生活中，热衷于高谈阔论，不愿意在实践中学习和锻炼的人，只能成为理论脱离实际的纸上谈兵的“高手”。

这个故事还提示我们：人要对自己的言行负责任。长者的儿子拍胸脯打包票，夸下海口，似乎很有能耐。自己还没有真正掌握航海之法，却去指导别人，结果必然是害人又害己。

读者心得：

29. 欲盖弥彰(《百喻经·啼米决口喻》)

昔有一人,至妇家舍。见其捣米,便往其所,偷米唵之。妇来见夫,欲共其语。满口中米,都不应和。羞其妇故,不肯弃之,是以不语。妇怪不语,以手摸看,谓其口肿。语其父言:"我夫始来,卒得口肿,都不能语。"其父即便唤医治之。时医言曰:"此病最重。以刀决之,可得差耳。"即便以刀决破其口,米从中出,其事彰露。

世间之人亦复如是。作诸恶行,犯于净戒,覆藏其过,不肯发露,堕于地狱、畜生、饿鬼。如彼愚人,以小羞故,不肯吐米。以刀决口,乃显其过。

读者心得:

【译文】 从前有一个人,来到妻子的娘家,看见她家正在捣米,便来到捣米的地方,偷了大把的米塞进嘴里。

他的妻子来见丈夫,要和他说话。可是他满嘴都是米,对妻子所说的话都不应答,因为他在妻子面前觉得很不好意思,又不肯把米吐掉,只好始终不说话。妻子奇怪他不说话,就用手摸摸他的脸,查看了一下,以为他的嘴肿了,就对她的父亲说:"我丈夫刚来,忽然嘴就肿了,连话都不能说了。"她的父亲立即找来医生为他医治。医生说道:"这个病很严重,要用刀把嘴切开,才能治好。"于是便用刀切开了他的嘴,这时米从嘴里流了出来,偷米的事情也就败露了。

世间的人也是这样,做了各种各样的恶事,触犯了清净的戒律,还想极力掩盖其恶行,不愿意暴露,终于堕入地狱、畜生、饿鬼等恶道中去。这就像那个愚蠢的偷米人一样,为了小小的面

子,不愿意吐米,以至于用刀切嘴,还是暴露了所犯的过错。

【感悟】 为了面子,因小失大,这个人的下场比"打肿脸充胖子"还要可怕。其实人往往都在乎自己的脸面,不希望自己的缺点、错误被人知道,被人提起。但是人又都是有缺点和错误的,"若想人不知,除非己莫为",这些缺点和错误不可避免地会被人知道,被人提起。错误刚开始的时候,也许还可以弥补,但是为了掩饰错误,以大错掩盖小错,结果只能是欲盖弥彰,越陷越深。这就得不偿失了。其实人生最大的障碍不是自己有缺点和过失,而是无法正确地面对自己的缺点和过失。

聪明的人能及时承认、改正自己的缺点和错误。愚蠢的人不但不思改过,反而想方设法掩盖自己的缺点和错误。可是纸终究是包不住火的,一旦让别人发现这些缺点、错误,并发现他总是文过饰非,没有悔改之心,那么别人会远离他,不再愿意和他多交往。

30. 适得其反《百喻经·比种田喻》

昔有野人，来至田里，见好麦苗生长郁茂。问麦主言云：“何能令是麦茂好。”其主答言：“平治其地，兼加粪水，故得如是。”

彼人即便依法用之，即以水粪调和其田。下种于地。畏其自脚踏地令坚，其麦不生。“我当坐一床上，使人舆之，于上散种，尔乃好耳。”即使四人，人擎一脚，至田散种，地坚逾甚，为人嗤笑：恐己二足，更增八足。

读者心得：

【译文】 从前有个农夫，来到田里，看见地里好多的麦苗，生长得十分茂盛，就问麦田的主人：“怎样才能使田里的麦子都长得像这块地里的麦子一样好呢？”麦田的主人回答说：“平整土地，再施加粪水，就可以使麦子长这样好。”

于是，这位农夫就按照这个方法，用粪水浇在他的田里，然后在地里撒种。他害怕自己的脚把地里的土踩板结了，使麦子不长，就想：“我应当坐在一张床上，让人抬着，我在床上撒种，这样不是很好吗？”于是他就让四个人抬着床，一个人举着一条床腿，到田里去撒种。结果，田里的土地被踩得更加坚硬了。

这个农夫受到众人的嘲笑：原先是怕自己的两只脚踩地，现在反而是增加到八只脚去踩地了。

【感悟】 这件荒唐的事，起因于农夫的多虑。人在地里撒种时，双脚要踩在地上，这是极为自



然、正常的事。而这位农夫却担心因此会把地里的土踩得板结了，这纯粹是一种多余的担忧。由此可见，人固然应该勤于思考，但多虑（或者说过虑）却往往会招致恶果。

但这位农夫可笑之处，并不仅仅在于多虑。更加荒唐的，是他所想出来的解决问题的方法，也就是那个导致踩在地里的脚从两只变成了八只的愚蠢方法。当然，农夫自以为他想出了一个聪明的办法。自作聪明的人往往做出最不可思议的事情，而自作聪明的人又必然是自以为是的人。他不会去和别人商量、讨论自己想出来的方法，而只会我行我素，一意孤行。其结果只能是事与愿违，"聪明反被聪明误"，使事情走向反面。

31. 贪天之功（《百喻经·医与王女药令卒长大喻》）

昔有国王，产生一女。唤医语言："为我与药，立使长大。"医师答言："我与良药，能使即大。

【译文】 从前有个国王，生了一个女儿，他把医师召来："给我一种药，让我女儿吃了立即长大！"

但今卒无，方须求索。比得药顷，王要莫看。待与药已，然后示王。”

于是即便远方取药，经十二年。得药来还，与女令服，将示于王。王见欢喜，即自念言：“实是良医，与我女药，能令卒长。”便敕左右，赐以珍宝。

时诸人等笑王无智，不晓筹量，生来年月，见其长大，谓是药力。

读者心得：

医师回答说：“我有一种好药，给公主吃了，就能让她立即长大。但是现在我仓促而来，还没有这种药，必须去寻找。在我找到药之前，大王不能看望公主，等我给她服了药之后，再请大王见她。”

于是，医师便到很远的地方去找药。过了十二年，他把药取回来了，给公主服下去，然后带上她去见国王。国王见了非常高兴，自言自语地说：“真是一位好医师，给我女儿吃了药，让她一下子就长这么大了。”便吩咐左右的人拿出许多珍宝，赏赐给这位医师。

人们都讥笑国王无知，不懂得计算自己女儿的年龄，看见女儿长大了，竟然以为是药的作用。

【感悟】 狡猾的医师，愚蠢的国王。

医师的行为，可以用“贪天之功”来概括。这里的“天”指的是自然规律。医师利用人必然会长大这条自然规律欺骗了国王。当然，医师有他的聪明之处。

读者心得：

他之所以敢于冒死欺骗国王，是因为他能够洞察国王的愚蠢。国王当然是愚蠢之至。他相信世界上真有一种药，婴儿吃了能够立即长大。他不晓得女儿出生已有十二年了，自然应该已经长大。这样的错误，智力正常的人是不会犯的。

但如果我们运用哲学观点再作一点深入的分析，还可以指出国王在思维方法上的一个错误——将完全不具有因果关系的两个事物，断定为具有因果关系的。医师的药和公主的长大之间，本来不具有任何因果关系。但是国王在医师的诱导下，却将前者断定为后者的原因。思维方法中的这类错误，智力正常的人未必不会犯。这倒是值得我们引以为戒的。

32. 过犹不及(《百喻经·愚人食盐喻》)

昔有愚人，至于他家。主人与食，嫌淡无味。主人闻已，更为益盐。既得盐美，便自念言："所以美者，缘有盐故。少有尚

【译文】 从前有个愚蠢的人，到别人家里作客。主人请他吃饭，他嫌菜淡而没有味道。主人听了，就为他再加了一点盐。他觉

尔，况复多也?”愚人无智，便空食盐。食已口爽，返为其患。



读者心得：

得加盐以后的菜味道鲜美，心里就想：“味道所以鲜美，是因为有了盐的缘故。加了一点盐味道就这样好，要是再多加一些，味道岂不是更好吗?”这个愚蠢的人便空口吃起盐来，吃了以后，嘴里非常难受，盐反而使他觉得痛苦。

【感悟】 对于任何美好的事物来说，“适度”都是最佳状态。如果超过了合适的度，事物就会走向反面。“度”的意义就是“界限”，用老百姓的话说就是“分寸”。做任何事情都要讲究“度”，太过或不足都会事与愿违。

孔子主张“无过无不及”。做事情要把握分寸，如果分寸错了，无论是“过”还是“不及”，都不能取得成功。倘若超过了事物的极限，还会走向反面。“过犹不及”，可见“过”和“不及”都是我们应该极力避免的。

本末倒置，抓不住矛盾的主要方面，也是吃盐人的愚蠢之处。好吃的本是菜，盐只是“配角”。但是因为加了一点盐，他就将美味的“功劳”全部归于盐。以主为次，以次为主，正是这种颠倒了的认识，导致他自食苦果。

33. 弄巧成拙(《百喻经·为妇贸鼻喻》)

昔有一人,其妇端正,唯其鼻丑。其人出外,见他妇女,面貌端正,其鼻甚好。便作念言:"我今宁可截取其鼻,着我妇面上,不亦好乎!"即截他妇鼻,持来归家,急唤其妇:"汝速出来,与汝好鼻。"其妇出来,即割其鼻,寻以他鼻着妇面上。既不相着,复失其鼻,唐使其妇受大苦痛。

读者心得:

【译文】 从前有一个人,他的妻子相貌十分端正,只有鼻子长得不好看。这个人到外面去,看见别家有一个妇女不但相貌端正,而且鼻子更是端正好看,就自言自语地说:"我现在要是把她的鼻子割下来,装在我妻子的脸上去,那不是很好吗?"

于是,他立刻就将别家女子的鼻子割了下来,拿了跑回家去,急匆匆地对他的妻子说:"你快过来,我给你一个好鼻子!"妻子一出来,他立即割了她的鼻子,要把别家女子的鼻子放在她的脸上。结果他既不能把这个鼻子装在他妻子的脸上,又使他的妻子失去了自己的鼻子,还使妻子白白地遭受了极大的痛苦。

【感悟】 我们透过荒诞无稽的丈夫造成的恶果进行思考,得到了两点启示:

启示之一是:生搬硬套的做法害死人。好的东西不一定是适合自己的,而且"好"的标准也因人而异。生搬硬套的结果是

使自己失去个性，又没有得到别人的长处。“学我者生，似我者死。”这是齐白石老先生教育学生的一句话，值得我们深思。

启示之二是：不要损人利己，掠夺他人的东西。如果靠掠他人之美来掩盖自身之丑，不仅造成对他人的伤害，到头来自己也落空，变成了损人不利己。

34. 商人偷金(《百喻经·估客偷金喻》)

昔有二估客，共行商贾。一卖真金，其第二者卖兜罗绵。有他买真金者烧而试之，第二估客即便偷他被烧之金，用兜罗绵裹。时金热故烧绵都尽，情事既露，二事俱失。

读者心得：

【译文】 从前有两个商人，共同经商。一个贩卖真金，另一个贩卖棉花。有一个买金子的人，用火烧金子来检验其真假，贩卖棉花的人就去偷他烧过的金子，并用自己的棉花把金子裹藏起来。由于金子被烧得火热，所以把棉花全部都烧掉了。因此，偷金子的事情也就败露了。结果是金子没偷到，棉花也没有了。

【感悟】 想把别人的东西窃为己有，结果连自己原有的东西也失去了，现实生活中就存在着这样的事例。不过这里说的“东

西”,可以是这个故事中的金子、棉花之类的物质产品,也可以是人的精神产品。



实际上,窃取别人东西的人,同时也正在丧失自己的一些更为宝贵的东西。就拿目前教育界、学术界存在的论文抄袭和剽窃现象来说,这种现象的存在或许存在着一定的客观原因(例如一些高校规定研究生必须在公开刊物发表数篇学术论文,才能参加学位论文答辩;对于教师,更是明确规定了每年必须发表的学术论文的数量和刊物的级别),但是主要的原因则在于抄袭者、剽窃者的主观方面。他们将别人的学术成果窃为己有,但正和那位用火热的金子包裹棉花的商人一样,这样的丑事终归会有败露之时。那时,他们不仅无法将别人的成果真正据为己有,而且还会丧失自己的学术道德和做人的良知,丧失人们对自己的尊重和信任。抄袭和剽窃别人的学术成果时,的确省时、省力,但最终吃亏的还是自己。

后记

作者编写本书的基本目的是选取佛家典籍中对于现代人的社会生活较有现实意义的若干内容介绍给广大读者，并且通过抒写作者阅读这些文字后所产生的感悟，与读者朋友进行交流。至于本书是否达到了这个基本目的，以及书中还存在着哪些尚需修正、充实、提高之处，则有待于读者朋友的评判、指教。

在本书的编写过程中，《道家金言》、《四书金言》、《五经金言》的作者与我相互鼓励、切磋，安徽人民出版社编辑同志精心审编书稿。此外，余小雨、王超、汪文静、陈佳、吕成、刘青杨等青年朋友对于本书的写作给予了热情的支持和帮助。本书得以成稿和出版，包含着上述朋友们的辛勤劳动。在此，一并致以深深的谢意！

作者

2007 年 12 月